સાંકલીયું પુસતક ૩ જાનું.



ર.

શ. સ.

હ.





તંનદરોસતી.

જાંનેવારી ૧૮૬૯

જાહેર ઈમારતો.

મે. ફ. પાંનડે સાનીટેરીયમ (મેહેરવાંન બાગ.)

દરદી ગરીબ પારસીઓને હવા ફેરબદલ કરવાને માટે અને તેઓની તનદરોસતી સુધારવાને માટે એક સખી પારસી ઘરહરાથે કોલાબા મધે દરીયાને કીનારે અથવા બરાબર બોલીયેતો દરીયાની અંદર એક મોટી સુંદર અને સાદી ઈમારત બાંધીછે. દરીયાની અંદર મટોડાની પુરણી કરીને નજદીક ૩૦૦ ચોરસ ફીટ જગા બનાવીને વચોવચમાં નજદીક ૧૬૦ ચોરસ ફીટ જગા રાખીને ફરતી એક ચોરસ ઈમારત ઉઠાવીછે. ઉગમણ તરફથી થોડી જગા ખાલી રાખીછે અને અંદરની ખોલી જગાની વચોવચ એક સુંદર ઘડીઆલનો બુરૂજ બાંધીયોછે. ઈમારતની ગોઠવણ આ નીચે પરમાંણેનીછે. ૫૦ ફીટ લાંબા અને ૨૫ ફીટ પોહોલા એવા ૨૨ કટકા વચમાં સાત આઠ ફીટનો અંતર રાખીને પસચીમ, દક્ષીણ અને પુરવ તરફ બાંધી લીધાછે. ઉતર તરફ બીજા ભાગો કરતાં ગોઠવણ જુદી તરેહનીછે. ચાર જુદા કટકાઓને બદલે એક મોટો કટકો બાંધીયોછે, તેમાં મોટા તરાણ ઓરડા બનાવેલાછે, પણ તેમાં દરદીઓને રાખવામાં નથી આવતા. એ ઓરડાઓ ઘર ધણીએ પોતાને માટે ખાસ જુદા રાખીયાછે. દરેક કટકાના બે ભાગ કીધાછે અને વચમાં ૮ ફીટ પોહોલી અને પાયાથી ૮ ફીટ ઉંડી ગટર આવીછે. એ બે ભાગના વલી બીજા બે ભાગ કીધાછે. એ પરમાંણે દરેક કટકામાં ચાર દરદીઓને રેહેવાને માટે ગોઠવણ કીધીછે. દરેક દરદીને રેહેવાને માટે એક ૧૮ ફીટ લાં

બો અને ૧૧ ફીટ પોહોલો ઓરડો બનાવીયોછે; એ ઓરડાની પછવાડે તેને લગતો એક ૧૧ ફીટ લાંબો અને ૭ ફીટ પોહોલો બીજો ઓરડોછે; તેમાં બબરચીખાંનું અને નાહાવાની જગા કીધીછે. એ બેઉ ઓરડાની ગોઠવણ એવી રીતે કીધીછે કે બેઉની સાથે કાંઈ પણ સંબંધ રેહેતો નથી; વચમાં દીવાલ આવીછે અને તેમાં બતી મુકવાને મારે કાચનું ચોકટું બેસાડીયુંછે; કે એક બતીની રોશની આગલા ઓરડામાં તેમ બબરચીખાનામાં પડે. બબરચીખાંનામાં જવાને મારે બાજુના ખાલી ગાલા તરફથી જુદુ બારણું મુકીયુંછે; અને એવી ગોઠવણ કીધાથી બબરચીખાંનું આગલા ઓરડાથી તદન અલાહેદું કીધુંછે. દરેક કટકાના ચારો ભાગ એવી રીતે ગોઠવીયાછે કે બબરચીખાંનું આગલા ઓરડાઓની પછવાડે આવેછે અને તેથી ચારે બબરચીખાંનાં વચલી ગટરની ખોલી જગા તરફ જુવેછે. બબરચીખાંનાંમાં એક ગરારની બારી મુકીછે અને તાંહાંથી ધુમાડો બાહેર હવામાં નીકલી જાયેછે. બબરચીખાંનું સાત ફીટ ચોરસછે અને તેની પાસે ચાર ફીટ પોહોલી નાહાવાની જગા કીધીછે અને તાંહાં એક ખોલી બારી મુકીછે.

આગલા ઓરડા દરીયા તરફ અથવા વચમેના ચોક તરફ આંવેલાછે. એ ઓરડાની ઉંચાઈ નજદીક ૨૪ ફીટછે અને આખા ઓરડાનો વીસતાર ૨૮૫૦ કીયુબીક ફીટ થાયેછે. દરેક ઓરડામાં તરણુ બારણા અને એક બારી મુકીછે. એક બારણું અને બારી આગલી તરફ આવીછે; બીજું બારણું વચલા ખાલી ગાલા તરફ આવીયુંછે અને તે તરફથી બબરચીખાંનાંમાં જવાને બનેછે; તરીજું બારણું પાસેના ઓરડામાં ઉઘડેછે અને તેથી પાસે પાસેના બે ભાગમાં સંબંધ રેહેછે. બારણા ૧૦ ફીટ ઉંચાંછે; તેમાં વીનીશીયનની કાંઇપણ ગોઠવણ કીધી નથી. બારણાની ઉપર એક કાચનું ચોકટું બેસાડીયુંછે અને તે ઉઘડી શકેછે. બારી જમીનથી ચાર ફીટ ઉંચી ગોઠવીછે. બારી પાંચ ફીટ ઉંચીછે અને ઉપરના અરધા ભાગમાં વીનીશીયન બનાવીયાંછે. બારીને મથાલે એક કાચનું ચોકટું ઉઘડી શકે એવું ગોઠવીયુંછે.

એ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે મુંબઈના એક પસંદ કરવા જોગ ભાગ ઉપર દરીયાને કીનારે જાંહાં ચોખી હવાનો લાભ મલી શકેછે, તાંહાં એક સુંદર ઇમારત બાંધવામાં આવીછે. દરદીઓને મા

રે એલાહેદા ઓરડાઓ બનાવીયાછે કે જેથી દરેકને લાજ મ રીયાદાથી રેહેવાને બની શકેછે. દરેક ઓરડા એવી રીતે ગોઠવી આછે કે જેથી બે પડોસનાં રેહેવાનાં ઓરડા શીવાએ બીજા ઓરડામાં કાંઈ પણ સંબંધ રેહેતો નથી. બબરચીખાંનાં રેહેવાનાં ઓરડાથી એવી રીતે ગોઠવીયાંછે કે કદાચ એક બબરચીખાનાંનો ધુમાડો સાંમ ણેનાં બીજાં બબરચીખાંનાંમાં પેવસ થઈ શકે, પણ જાંહાં આગલા ઓરડાઓમાં દરદી રેહેછે તાંહાં જરા પણ ધુમાડો જઈ શકતો નથી. વલી ધુમાડો નીકલી જવાને એટલો તો ખોલો રસતો કીધોછે, કે તે ક દી પણ સાનીટેરીયમનાં કોઈ પણ ભાગમાં પંથરાઈ શકેજ નહી. દરે ક કટકાઓની વચે સાત ફીટની જગા રાખીછે કે જે રસતેથી પવન સાનીટેરીયમનાં દરેક ભાગમાં જઈ શકેછે. વચલી જગા પણ એટલી કોશાદેછે કે જેથી ચોખી હવા અને રોશનીનો તે તરફનાં રેહેનારા ઓને પણ અછી રીતે લાભ મલી શકેછે. એ ચોકમાં એક અછી ફુલની વાડી દરદીને ઘણી ખુશ લાગે એવી રીતે બનાવીછે. વાડાઓ ઈમારતથી તદન એલાહેદા દક્ષીણ તરફ બાંધીયાછે, પણ તેઓની ગોઠ વણ એવી રીતે કીધીછે, કે કાંઈ પણ જાતનો વાસ ઈમારત તરફ આ વી શકતો નથી. બબરચીખાંનાંઓની પછવાડે ઉંડી ગટરો આવી છે, તેઓની પથરની ફરસબંદી કરી લીધીછે અને તેમાં નાહાવાનાં ત થા બબરચીખાંનાંનાં પાણી સીવાએ બીજી કાંઈ પણ જાતની ગલીચી નાખવામાં આવતી નથી; ગટરો દરરોજ સાફ કરવામાં અને ઘણી અ છી હાલતમાં રાખવામાં આવેછે.

એ પરમાંણે ગરીબ પારસીઓને હવા ફેરબદલ કરવાંને માટે એક ઘણીજ ઉપીયોગી ઈમારત બાંધવામાં આવીછે. તેમાં હવા અને રોશનીનો પુરતો બંદોબસતછે, પણ તે છતાં કેટલીએક ખામીઓ ન જરે આવેછે. પેહેલાં જાંહાં દરદી રેહેછે તે ઓરડાની હાલત તપાસી યે. તે ઓરડાંનો વીસતાર નજદીક ૨૮૫૦ ચોરસ વારછે; અને તે માં બે માણસ સુખેથી રહી શકે; પણ ગરીબ પારસી લોકોની હાલત ને લીધે ઘણી વેલા આખું કુટુંબ, તે દરદીની સાથે આવીને પડેછે, તે માં વારેઘડીએ પુશકલ બચાંઓ હોયેછે અને એવા એક નાહાના ઓ. રડામાં પાંચ છ માણસને રેહેવું પડેછે; કેટલાએક તેઓને જરૂરનો સા

બો અને ૧૧ ફીટ પોહોલો ઓરડો બનાવીયોછે; એ ઓરડાની પછવાડે તેને લગતો એક ૧૧ ફીટ લાંબો અને ૭ ફીટ પોહોલો બીજો ઓરડોછે; તેમાં બબરચીખાંનું અને નાહાવાની જગા કીધીછે. એ બેઉ ઓરડાની ગોઠવણ એવી રીતે કીધીછે કે બેઉની સાથે કાંઈ પણ સંબંધ રેહેતો નથી; વચમાં દીવાલ આલીછે અને તેમાં બતી મુકવાને મારે કાચનું ચોકટું બેસાડીયુંછે; કે એક બતીની રોશની આગલા ઓરડામાં તેમ બબરચીખાનામાં પડે. બબરચીખાંનામાં જવાને મારે બાજુના ખાલી ગાલા તરફથી જુદુ બારણું મુકીયુંછે; અને એવી ગોઠવણ કીધાથી બબરચીખાંનું આગલા ઓરડાથી તદન અલાહેદું કીધુંછે. દરેક કટકાના ચારો ભાગ એવી રીતે ગોઠવીયાછે કે બબરચીખાંનું આગલા ઓરડાઓની પછવાડે આવેછે અને તેથી ચારે બબરચીખાંનાં વચલી ગટરની ખોલી જગા તરફ જુવેછે. બબરચીખાંનાંમાં એક ગરારની બારી મુકીછે અને તાંહાંથી ધુમાડો બાહેર હવામાં નીકલી જાયેછે. બબરચીખાંનું સાત ફીટ ચોરસછે અને તેની પાસે ચાર ફીટ પોહોલી નાહાવાની જગા કીધીછે અને તાંહાં એક ખોલી બારી મુકીછે.

આગલા ઓરડા દરીયા તરફ અથવા વચમેના ચોક તરફ આવેલાછે. એ ઓરડાની ઉંચાઈ નજદીક ૨૪ ફીટછે અને આખા ઓરડાનો વીસતાર ૨૮૫૦ કીયુબીક ફીટ થાયેછે. દરેક ઓરડામાં તરણ બારણા અને એક બારી મુકીછે. એક બારણું અને બારી આગલી તરફ આવીછે; બીજું બારણું વચલા ખાલી ગાલા તરફ આવીયુંછે અને તે તરફથી બબરચીખાંનાંમાં જવાને બનેછે; તરીજું બારણું પાસેના ઓરડામાં ઉઘડેછે અને તેથી પાસે પાસેના બે ભાગમાં સંબંધ રેહેછે. બારણા ૧૦ ફીટ ઉંચાંછે; તેમાં વીનીશીયનની કાંઈપણ ગોઠવણ કીધી નથી. બારણાની ઉપર એક કાચનું ચોકટું બેસાડીયુંછે અને તે ઉઘડી શકેછે. બારી જમીનથી ચાર ફીટ ઉંચી ગોઠવીછે. બારી પાંચ ફીટ ઉંચીછે અને ઉપરના અરધા ભાગમાં વીનીશીયન બનાવીયાંછે. બારીને મથાલે એક કાચનું ચોકટું ઉઘડી શકે એવું ગોઠવીયુંછે.

એ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે મુંબઈના એક પસંદ કરવા જોગ ભાગ ઉપર દરીયાને કીનારે જાંહાં ચોખી હવાનો લાભ મલી શકેછે, તાંહાં એક સુંદર ઇમારત બાંધવામાં આવીછે. દરદીઓને મા

વા; કે જેથી બારી બંધ કીધા છતાં હવાનો હમેશાં આવ જાવ થઈ શકેછે. એજ પરમાંણે બારણાઓમાં પણ ગોઠવણ કરવી જોઈયે. બારણાઓ ઘટ હોવાને બદલે તેમાં સલગ બેસતાં વેનીશીયન ગોઠવી દેવાં, કે જેથી તે બંધ રેહે તોય પણ હવાનો ચાલુ આવ જાવ રેહે. બારણા અને બારીને મથાલે મોટાં ખોલાં ભોક પાડવાં જોઈયે તથા છાપરાંમાં સફાઈલાઈટની ગોઠવણ કીધાથી ગરમ થયેલી બીગડેલી હવા ઓરડાને મથાલે એકઠી થવાને બની આવશે નહી. એ પરમાંણે બારી બારણાઓમાં દીવાલમાં અને છાપરાંમાં ફેરફાર કીધાથી હાલ જે હવાના ખોલા મારગની અગવડછે, તે સઘલી નીકલી જશે અને સાનીટેરીયમ તેના નામને ખરેખર લાયેકની થશે.

દરેક ઓરડામાં એકક મોરી બાંધી લીધીછે; જારે બબરચીખાંનાંની પાસે જુદી નાહાવાની ઓરડી બનાવીછે તારે એ મોરી સુવાના ઓરડામાં રાખવી જરૂર નથી. ઓરડામાં મોરી હોવાથી પાંણી બાહેર પડેછે, અને તેથી ઓરડામાં સારો દીવસ ભીનાસ રેહેછે, તે દરદીને અવગુણ ભરેલુંછે. એટલા માટે એ મોરીઓ કાહાડી નાખવી જોઈયે.

બબરચીખાંનામાં ધુમાડો નીકલી જવાને માટે એકજ બારીછે, અને રાંધતી વખતે ધુમાડો બાહેર ચોકમાં નહી જાયે, તે માટે ખોલા ગાલા તરફના બારણા બંધ કરવાં પડેછે, તેથી હવા અને રોશનીનો ઘણો અટકાવ થાયેછે. એ માટે દરેક બબરચીખાંનાના છાપરામાં સફાઈલાઈટની ગોઠવણ કરવાની જરૂરછે.

વાડાઓ સાનીટેરીયમની એક બાજુ બાંધવામાં આવીયાછે અને તે ઘણાખરા દરદીઓને એટલાતો દુર પડેછે કે તેઓને પોતાના ઓરડામાંજ કુદરતી હાજતો કરવી પડેછે; અને તેથી કેટલાંએકોની આલસાઈને લીધે પીશાબ તથા જાહાડો ગટરમાં ચાલીયો જાયેછે. એનો અટકાવ કરવાને માટે સાનીટેરીયમની ઉતર બાજુએ ઉગમણ તરફના ખુણા આગલ પણ બીજા વાડાઓ બાંધવાની જરૂરછે.

એ સાનીટેરીયમમાં કેવી સથીતીના તથા દરદના પારસીઓ હાલ લાભ લેછે તે વીશે આવતાંમાં જણાવશું.



સામાણ આવીને પડેછે અને તેથી ઓરડો તદન ઘીચ થઈ જાયેછે. જારે સાનીટેરીયમમાં માણસો પુશકલ નથી હોતાં, તારે દરેકને માટે બે ઓરડાઓ આપેછે, પણ જારે ઘણાં લોકો આવીને પડેછે તારે બે ઓરડા મલી શકતા નથી અને તારે એકજ ઓરડામાં સઘલાને સંમાવું પડેછે. એવી હાલતમાં દરદીની તનદરોસતી સુધરે એવી આશા રાખવી ખોટીછે. દરદીને આરામ થવાને માટે ચોખી અને ખોલી હુવા અને એકાંતની વધારે જરૂરછે; અને ઓરડાઓ નાહાના બનાવીયાથી એ લાભ મલી શકતો નથી. વલી પારસી લોકોની રીતભાંત પરમાંણે દરદીને પુશકલ લોકો જોવા આવેછે અને ઘણું કરીને સાંજને વખત તેથી ઓરડો ઘીચ રેહેછે અને તેથી દરદીને નહી ચોખ્ખો હવા મલતી કે નહી આરામ મલતો. એટલા કારણો ઉપરથી જરૂર માલમ પડેછે કે દરેક દરદીને બે ઓરડાઓ આપવાની જરૂરછે, કે જેથી એક ઓરડામાં દરદીને એકાંત રેહેવાને બની આવે, અને બીજા ઓરડામાં તેનો જરૂરનો સામાણ તથા સગાં વાહાલાંને માટે રેહેવાને બની આવે. ડીસેમબર ૧૮૬૮ સુધી સઘલાં મલીને ૩૦૦ માણસો એટલે દર મહીને નજદીક સરાસરી ૮ માણસ એ સાનીટેરીયમનો લાભ લેવાને માટે આવીયા હતા; સાનીટેરીયમમાં ૮૦ ઓરડાઓછે અને એક વખતમાં ૪૦ માણસથી વધારે ભેગાં થતાં નથી, તારે જાંહાંસુધી વધારે લોકો આવે નહી, તાંહાંસુધી બે ઓરડાઓ સુખેથી અપાઈ શકાયે એવુંછે.

બારણાંઓમાં વેનીશીયન બલાઈડજની કાંઈ પણ ગોઠવણ કીધી નથી અને બારીઓ જમીનથી એટલી તો ઉંચી મુકીછે કે તેથી રાતરે જારે બારી બારણાં બંધ કરીને દરદીને સુવું પડેછે તારે ચોખ્ખી હવાનો આવજાવ કાંઈ પણ રેહેતો નથી. જો બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખેછે તો મલાજો જલવાઈ શકાતો નથી; તેથી બારી બારણાઓમાં ફેરફાર કરવાની ઘણી અગતછે. બારીઓ જમીન લગી નીચી અને ૧૦ ફીટ ઉંચાઈની રાખવી જોઈયે; તેનાં તરણ ભાગ કરવા, નીચેનો તરણ ફીટનો ભાગ વેનીશીયન બલાંઈડજ ઉંઘડે ઢંકાયે એવી રીતનો રાખવો; તે ઉપર વેનીશીયન વગરની, અથવા ઉઘડે ઢંકાયે નહી એવાં વેનીશીયન આડાં ગોઠવીને કે જેથી બાહેરના લોકોને અંદરનું કાંઈપણ દેખાયે નહી એવી રીતનો પાંચ ફીટ ઉંચાઈનો ભાગ બનાવવો; તે ઉપર બે ફીટ ઉંચાઈના કાચના ઉંઘડાયે ઢંકાયે એવા કટકા ગોઠવ

થઈ નહીં; પણ જારે એક ઔંનસ આપવામાં આવીયો તારે તે સસલાં મરણ પાંમીયાં હતાં. કુતરાં જાનવરોનો ખોરાક ખાયેછે અને જારે એક કુતરાંને બે ઔંનસ કસ આપવામાં આવીયો, તારે તેની ઉપર કાંઈપણ ખરાબ અસર થઈ નહીં. એ અખતરા ઉપરથી સાફ માલમ પડેછે કે જે જાનવરો માસ ખાતાં નથી તેઓને પણ જો એ કસ વજનસર આપીયો હોયેતો અવગુણ કરતો નથી; અને જે જાનવરો માસ ખાયેછે તેઓને વધારે આપીયાથી પણ અવગુણ થયો નહીં. તે ઉપરથી દેખઈતુંછે કે એ કસ જેહેરી નથી. ડાકટર લીબીગ કેહેછે કે એ કસ જો ચાર રતલ વજનમાં લીધો હોયે તોજ તે માણસને નુકસાંની કરે; બે રતલથી ઓછો માણસને કાંઈપણ નુકસાંની કરી શકે નહીં. એ ઉપરથી ડાકટર લીબીગ કેહેછે કે જે રીતે કાલુ અને કરચલાંની કરી પુશકલ ખાધાથી મરણ નીપજેછે, પણ તે કદી પણ જેહેર કેહેવાયે નહીં, તેજ રીતે આ કસ પુશકલ ખાધાથી નુકસાંની થાયેછે, અને એજ પરમાંણે કાંઈપણ ચીજ તેના પરમાંણથી વધારે ખાવામાં આવે અને તેથી પેટ ફુલી જાયેતો તે નુકસાંની કરીયા વગર રેહેજ નહીં; એ ઉપરથી એમ નહીં ઠરતું કે મતનનો કસ જેહેરીછે; જો એમ ગણીયેતો આપણી સાધારાણ રોટી પણ જેહેરી કેહેવાયે. જે પરમાંણમાં એ કસ આપવામાં આવેછે તે કાંઈપણ રીતે હરકત કરી શકતો નથી. સઘલાને ખબરછે કે એક ઔંનસ કસ દરદીને બે તરણ દાહાડા લગી ચાલેછે. એટલો નાહાનો જથો જેહેરી કેમ કેહેવાયે તે સમજણ પડી શકતી નથી. એટલા ખોલાસા પછી આશા રાખવામાં આવેછે કે એ કસ વીશે વધારે અડચણ લેવામાં નહીં આવશે.

મુંબઈમાં મરણ—ઊમર.

આગલા એક આંકમાં જણાવીયામાં આવીયું હતું કે જનમેલાં બચાંનો મોટો ભાગ દુનીયાનું અજવાલું જોયા વગર તદન બરબાદ જાયેછે. પણ હવે તપાસવાનું રેહેયુંછે, કે જે બચાં જીવતાં જનમેછે તેઓનો શું હાલ થાયેછે; તેઓ કેટલી લાંબી જીંદગી ગુજારેછે. કુદ

ડાકટર લીબીગના મતનના કસ વીશે ઊપજેલો વસવસો.



એ સઘલાને જાણીતો કસ આજ કેટલાંએક વરસ થયાં પુશકલ વપડાયેછે; અને તેમાં મુખીય કરીને આજારી માણસને માટે ઘણો ઉપીયોગી થઈ પડીયોછે. એ કસથી કોઈને પણ અવગુણ થયો હોયે એવું આજ લગી માલમ પડીયું નથી; પણ ગયા નવેમબર મહીનામાં. એક ઈંગરેજી ચોપાણીયાંમાં ચેતવણી આપવામાં આવી, કે એ મતન નો કસ જેહેરી માલમ પડીયોછે અને તેથી સઘલા લોકોએ સાવચેત રેહેવું. એ વીચાર ઉતપણ થવાનું કારણ એ હતું, કે જરમની દેશ નાં ડાકટર કેમેરીકે જાનવરો ઉપર એ કસથી અખતરા કીધા, અને તેથી તેઓ મરણ પાંમીયાં હતાં; એટલા ઉપરથી સઘલાં લોકોને એ કસ વીશે વસવસો પેદા થયો અને તે જેહેરીછે એવું થોકી બેસાડીયું; કે એ કસમાં પોટાશનો ખાર ઘણો આવેછે અને તે જાનવરોનાં દીલ ઉ પર એટલીતો નબલાઈની અસર કરેછે કે તે થોડા વારમાં મરણ પાંમેછે.

એવા એક ઉપીયોગી ખોરાક ઉપર એવો વસવસો પેદા થયોછે તે ખરોછે કે નહી તે પકી રીતે જાણવાની જરૂરછે, કાંયેકે ઉપલી તરેહનાં લખાંણ પંછી ઘણા લોકો એ વાપડવાને અડચણ કરેછે. એ વીસેનો ખોલાસો ડાકટર લીબીગે પોતે ખાંતરી ભરેલી રીતે "લાનસેટ" નામના વૈદક શાસતરને લગતાં એક ઈંગરેજી ચોપાંનીયામાં કીધોછે અને પુર વાર કરી આપીયુંછે કે એ કસ કાંઈ પણ રીતે જેહેરી નથી તથા જે રીતે હાલ માણસોને આપવામાં આવેછે તે અવગુણ કરીયાને બદલે ઘણી રીતે ફાયેદાકારકછે; અને તે વીશે લોકોએ કાંઈ પણ રીતે વસવ સો રાખવો નહી.

ડાકટર લીબીગ જણાવેછે, કે જે અખતરા ડાકટર કેમેરીકે કીધા તે માણસ ઉપર નહી હતા, પણ એક સીવાએ સઘલા અખતરા સસ લાંઓ ઉપર કીધા હતા અને એકજ અખતરો કુતરા ઉપર કીધો હતો. સસલાં જાનવરોનો ખોરાક ખાતાં નથી. વલી જે કસ ખવાડીધા હતો તે ઘોડાનાં માસનો બનાવીયો હતો, અને વલી તે એક વખતમાં મો ટા જથામાં આપવામાં આવીયો હતો; એટલે બે રતલ વજનનાં સસલાંને જારે અરધો ઔંનસ કસ આપીયો તારે કાંઈપણ અડચણ

થઈ નહી; પણ જારે એક ઔંનસ આપવામાં આવીયેા તારે તે સસલાં મરણ પાંમીયાં હતાં. કુતરાં જાનવરોનેા ખેારાક ખાયેછે અને જારે એક કુતરાંને બે ઔંનસ કસ આપવામાં આવીયેા, તારે તેની ઉપર કાંઈપણ ખરાબ અસર થઈ નહી. એ અખતરા ઉપરથી સાફ માલમ પડેછે કે જે જાનવરો માસ ખાતાં નથી તેઓને પણ જો એ કસ વજનસર આપીયેા હેાયેતેા અવગુણ કરતેા નથી; અને જે જાનવરો માસ ખાયેછે તેઓને વધારે આપીયાથી પણ અવગુણ થયેા નહી. તે ઉપરથી દેખાઈતું છે કે એ કસ જેહેરી નથી. ડાકટર લીબીગ કેહેછે કે એ કસ જો ચાર રતલ વજનમાં લીધેા હેાયે તેાજ તે માણસને નુકસાંની કરે; બે રતલથી ઓછેા માણસને કાંઈપણ નુકસાંની કરી શકે નહી. એ ઉપરથી ડાકટર લીબીગ કેહેછે કે જે રીતે કાલુ અને કરચલાંની કરી પુશકલ ખાધાથી મરણ નીપજેછે, પણ તે કદી પણ જેહેર કેહેવાયે નહી, તેજ રીતે આ કસ પુશકલ ખાધાથી નુકસાંની થાયેછે, અને એજ પરમાંણે કાંઈપણ ચીજ તેના પરમાંણથી વધારે ખાવામાં આવે અને તેથી પેટ ફુલી જાયેતેા તે નુકસાંની કરીયા વગર રેહેજ નહી; એ ઉપરથી એમ નહી ઠરતું કે મતનનેા કસ જેહેરીછે; જો એમ ગણીયેતેા આપણી સાધારાણ રેાટી પણ જેહેરી કેહેવાયે. જે પરમાંણમાં એ કસ આપવામાં આવેછે તે કાંઈપણ રીતે હરકત કરી શકતેા નથી. સઘલાને ખબરછે કે એક ઔંનસ કસ દરદીને બે તરણ દાહાડા લગી ચાલેછે. એટલેા નાહાનેા જથેા જેહેરી કેમ કેહેવાયે તે સમજણ પડી શકતી નથી. એટલા ખેાલાસા પછી આશા રાખવામાં આવેછે કે એ કસ વીશે વધારે અડચણ લેવામાં નહી આવશે.

મુંબઈમાં મરણ—ઊમર.

આગલા એક આંકમાં જણાવીયામાં આવીયું હતું કે જનમેલાં બચ્ચાંનેા મેાટેા ભાગ દુનીયાનું અજવાલું જોયા વગર તદન બરબાદ જાયેછે. પણ હવે તપાસવાનું રહેયુંછે, કે જે બચ્ચાં જીવતાં જનમેછે તેઓનેા શું હાલ થાયેછે; તેઓ કેટલી લાંબી જીંદગી ગુજારેછે. કુદરતે માંણસને લાંબી જીંદગી બખશીછે તેમાં કાંઇ શક નથી; માણસ

ની જીંદગીના એવા દાખલા માલમ પડીયાછે કે તેઓ ૧૫૦ તથા વધારે ઉમર લગી જીવી શકેછે. એટલી લાંબી ઉમરતો રહી પણ આજના વખતમાં જે શખસ ૮૦ વરસે પુગેછે તેની તરફ લોકો આશચરીયથી જુવેછે; જાણે કે એટલી ઉમરે પુગવું ખોદાની તેની ઉપર મોટી મેહેરબાંની થઈછે. એક જણ કહી ગયોછે કે જો માણસ ગાફેલ તથા અંજાણું નહી હોયેતો તે લાંબી ઉમર લગી જીવી શકે તેમાં કાંઇ શંક નથી; માણસની જીંદગી જે ટુકી થાયેછે તે તેના પોતાના વાંકને લીધેછે. ગમે તે વીચાર લેઇયે, પણ કુદરતે કદી એવું નહી કીધું હોયે, કે માણસને આ દુનીયામાં જનમ આપેયો તે માતરે થોડી મુદતમાં બરબાદ જાયે. તોયેપણ કેટલાં બચ્ચાં નાહાનપણમાંજ મરણ પામેછે અને ચોવીસ પચીસ વરસની ઉમરમાં અરધાંઅરધ થઈ જાયેછે, એ ઘણું અફશોસ કરવા જોગછે.

મુંબઈ શેહેરમાં શી તરેહ મરણ નીપજેછે તે હવે તપાસી જોઈયે. ૧૮૪૯ થીતે ૧૮૬૭ લગો મરતીયુકોની ટીપ તપાસતાં એવું માલમ પડીયુંછે કે મુંબઈ શેહેરમાં દરરોજ સરાસરી ૪૫.૪ મરણ નીપજેછે. ૧૮૪૯ માં ઓછામાં ઓછી સરાસરી ૩૫ ની સંખીયા અને ૧૮૬૪ અને ૬૫ માં સરાસરી ૬૯ અને ૭૫ ની મોટી સંખીયા જોવામાં આવેછે. ૧૮૬૭ માં માતરે ૪૨ જોવામાં આવેછે. ૧૮૬૪ અને ૬૫ માં એટલી મોટી સંખીયાનું કારણ તે વખતની વસતીને લીધેછે. હવે દર રોજના મરણની સંખીયા સાથે એક બીજી અગતની બીના જાણવાની જરૂરછે; કે મુંબઈ શેહેરમાં દરરોજ સરાસરી કેટલાં બચ્ચાંનો જનમ થાયેછે; કાંયેકે તે ઉપરથી માલમ પડે કે મુંબઈ શેહેરમાં જનમ કરતાં મરણ વધુછે કે ઓછાં. મુંબઈ શેહેરમાં બચ્ચાંના જનમ કેટલાં થાયેછે તે બરાબર નોધાવામાં આવતાં નથી અને તેથી એક અગતની બાબદની ખુટ પડેછે; તોય પણ બીજી બાબદો ઉપરથી તેનો અડસટો અટકલી શકાયેછે. ૧૮૬૪ ની ફેબરવારી મહીનાની ૧ લી તારીખે જારે વસતીની ગણતરી કરવામાં આવી હતી તારે એક મહીનાની ઉમરના બચ્ચાંની સંખીયા ૧૧૭૭" નોધવામાં આવી હતી. જો એ રકમ સાથે જાનેવારી મહીનામાં એક મહીનાની ઉમરના બચ્ચાંના નીપજેલાં મરણ મેલવીયે તો એક મહીનામાં કેટલાં બચ્ચાંનો જનમ થયો હતો તે માલમ પડશે. મરતીયુકની ટીપ

ઉપરથી માલમ પડેછે કે એ મહીનામાં ૧૨૭ એક મહીનાની ઉમરનાં બચાંના મરણ થયાં હતાં, તારે એ બેઉ રકમ સાથે મેલવતાં ૧૩૦૪ બચાંનો એક મહીનામાં અથવા ૪૪ બચાનો દરરોજ જનમ થયેલો માલમ પડેછે. ઉપર જણાવીયું હતું, કે દરરોજ ૪૫ મરણ પણ થાયેછે, તારે સાફ દેખાઈતું માલમ પડેછે કે મુંબઈ શેહેરમાં જેટલાં મરણ થાયેછે તેટલો પાછો જનમ પણ થાયેછે.

દર રોજના મરણ આ નીચે પરમાંણે નીપજેછે.

૧ થી ૩૦ દાહાડાના	૩.૮	અથવા દર સેંકડે	૮.૩
૧ થી ૨૩ મહીનાના	૭.૭	,,	૧૭.૦
૨ થી ૬ વરસ લગીના ..	૫.૪	,,	૧૧.૯
૭ થી ૧૩ ,,	૨.૨	,,	૪.૯
૧૪ થી ૪૪ ,,	૧૭.૩	,,	૩૮.૦
૪૫ થી ૬૪ ,,	૬.૦	,,	૧૩.૩
૬૫ વરસ અને ઉપરના	૩.૦	,,	૬.૬
	૪૫.૪		૧૦૦.૦

એટલે, દર ૧૦૦ જનમેલાં બચાં માહેથી (કાંયેકે મરણ તથા જનમની સંખીયા બરાબરછે તેથી) નજદીક બારમો ભાગ એક મહીનાની ઉમર થતી નથી એટલાંમાં મરણ પાંમેછે; અને બીજું વરસ પુરૂં થવા આવીયું, એટલે નજદીક પા ભાગ મરી જાયેછે અને બાકી પોણો ભાગ રેહેછે. છહું વરસ પુરૂં થવા આવેછે એટલાંમાં વલી સેંકડે બાર બચાં બીજાં મરણ પામેછે; એટલે એટલી મુદતમાં રૂપીયાના છ આણા ગુમ થાયેછે અને માતરે દશ આણા રેહેછે. એ મુદત પછી તે બચું ભર જુવાનીમાં આવેછે તેટલાંમાં થોડાં મરણ નીપજેછે; માતરે સેંકડે પાંચ મરણ વધારે થાયેછે. એટલે, બચું પોતાની સંભાલ લેતું થાયેછે એટલી મુદતમાં નજદીક $\frac{૨}{૫}$ ભાગ મરણ પામેછે અને માતરે $\frac{૩}{૫}$ ભાગ અથવા નજદીક રૂપીયાના સાડાનવ આણા રેહેછે. ૧૪ થીતે ૪૪ વરસની ભરજુવાની ગણાયેછે અને એટલી ૩૦ વરસની લાંબી મુદતમાં બીજાં સેંકડે ૩૮ મરણ થાયેછે; એટલે નજદીક જનમેલાં બચાંના $\frac{૪}{૫}$ ભાગ મરણ પામેછે અને માતરે $\frac{૧}{૫}$ ભાગ રેહેછે, એટલે ૪૫ મે વરસે ૧૦૦ માહેથી માતરે ૨૦ જણ જીવતાં રેહેછે. ૬૫ વરસ થતાં નથી એટલે બીજાં ૧૩ જણ મરણ પામેછે અને છેલે ૧૦૦ માહેથી માતરે ૬ જણ લાંબી ઉમર ગુજારવાને બાકી રેહેછે. એ ઉપરથી એક અગતની બાબદ જાણવાજોગછે, કે જારે એ પરમાંણે મરણ નીપજે છે તારે માણસની સરાસરી ઉમર કેટલી કેહેવાયે? જેટલાં બ

માં જનમ પામે તે માહેનો જે વરસે અરધોઅરધ ભાગ મરી જાયે અને અરધોઅરધ બાકી રેહે તે વરસને માણસની સરાસરી ઉમર કરીને કેહેછે. એ સરાસરી ઉમર મુંબઈ શેહેરમાં ૨૪ થીતે ૨૫ લગી માલમ પડીછે. મુંબઈ શેહેરની વસતી એકસરખી રેહેતી નથી; એક રૂતમાં બાહેરથી લોકો પુશકલ આવીને પડેછે અને બીજી રૂતમાં પુશકલ લોકો નીકલી જાયેછે; એવી હાલતમાં એ સરાસરી ઉમરનો કાંઈ વજન રેહેતો નથી, એ ઉપરથી એમ નહી કેહેવાઈ શકાયે કે હવે લોકોની તનદરોસતીમાં વધારો કે ઘટાડો થયોછે. લંડન શેહેરમાં માણસની સરાસરી ઉમર ૩૩ ગણાયેછે. જુદી જુદી ઉમરે કેટલાં મરણો થાયેછે તે ઉપરથી જીંદગી ઉપર વીમો ઉતારનાર કંપનીઓ પોતાની ટીપ ઘડી કાહાડેછે અને વીમો ઉતરાવનારની જેટલી ઉમર તે પરમાંણે ઓછો અથવા વધતો લવાજમ લેઈને વીમો ઉતારેછે. દરેક શેહેરમાં એ ટીપ જુદી જુદી હોયેછે. એ ઉપરથી મા૦ કવેટેલેટે એક ટીપ ઘડી કાહાડીછે તે ઉપરથી માણસને જીવવાની તથા મરવાની કેટલી જોગવાઈ રેહેછે તે બતલાવી આપેછે.

ઉમર.	જોગવાઈ.		ઉમર.	જોગવાઈ.	
	મરવાની.	જીવવાની.		મરવાની.	જીવવાની.
૧ મહીના.	૯૬૦	૧	૨૩ વરસ.	૧૨	૮૫
૨ મહીના.	૨૭૩	૪	૨૪ "	૧૨	૮૨
૩ "	૨૦૦	૫	૨૫ "	૧૨	૮૩
૪ "	૧૬૮	૬	૩૦ "	૧૧	૯૫
૫ "	૧૩૫	૭	૩૫ "	૧૧	૯૦
૬ "	૧૨૭	૮	૪૦ "	૧૨	૮૩
૧ વરસ.	૧૧૫	૯	૪૫ "	૧૩	૭૭
૨ "	૭૭	૧૩	૫૦ "	૧૫	૬૭
૩ "	૬૦	૧૭	૫૫ "	૨૦	૫૦
૪ "	૨૭	૩૭	૬૦ "	૨૭	૩૭
૫ "	૨૧	૪૮	૬૫ "	૩૯	૨૬
૬ "	૧૫	૬૭	૭૦ "	૫૭	૧૮
૭ "	૧૨	૮૩	૭૫ "	૧૮૭	૧૧
૮ "	૧૦	૧૦૦	૮૦ "	૨૯	૮
૧૦ "	૮	૧૩૧	૮૫ "	૧૭૪	૬
૧૪ "	૬	૧૬૧	૯૦ "	૨૫૦	૪
૧૫ "	૭	૧૫૫	૯૫ "	૨૮૩	૩
૨૦ "	૧૦	૧૦૦	૧૦૦ "	૪૨૧૭	૨

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડશે કે ૧૪ મી ઉમરે જીવવાની જોગવાઈ સઉથી વધુ અને મરવાની સઉથી ઓછીછે. જનમ પછી

હીના લગી જીવવાની જોગવાઈ ઘણી થોડી અને મરવાની સઉથી વધુ છે. ૭૫ વરસનાં માણસની હાલત ૭ મહીનાના છોકરાંની બરાબર થાયેછે. ૯૫ વરસ પછી મરવાની જોગવાઈ ઘણી અતીશે વધી પડેછે.

મા૦ ક્વેટેલેટ બેલજીયમ દેશની મરતીયુકની ટીપ ઉપરથી લખેછે કે માણસની સરાસરી ઉમર ૨૫ વરસનીછે. પાંચમે વરશે જીવવાની જોગવાઈ ઘણી રેહેછે અને એ ઉમરે આશા રાખી શકાયેછે કે તે ૫૦ વરસની ઉમર કાહાડી શકશે. જેમ વરસ વધતાં જાયેછે તેમ જીવવાની જોગવાઈ કમતી થાયેછે. ૪૦ વરસના માણસને ૨૫ વરસ વધારે જીવવાની આશા રેહેછે; ૬૦ વરસની ઉમરવાલાને ૧૨ અથવા ૧૩ વરસની જોગવાઈ રેહેછે. અને ૮૦ વરસનાને માતરે ૪ વરસની જોગવાઈ રાખવી. ૧૩ અથવા ૧૪ મે વરસે માણસ એવી હાલતમાં આવેછે કે તે વગર ભયે કહી શકે કે આએ બીજી પલ જાયછે તે મારીછે.

ચોકસ જગાની હવામાં ગલીચી.

(ગયા આંકથી સાંધણ).

ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું કે આપણા રેહેવાના ઘરમાં માણસના દમ સીવાએ બીજી તરેહવાર રીતે હવા બીગડેછે અને તે વખતે આપણા બબરચીખાનામાં લાકડાં બાલીયાથી અથવા કારખાનાઓમાં કોલસો બાલીઆથી હવા કેટલી અને કેવી રીતે બીગડેછે તે સમજાવીયું હતું.

આપણા ઘરમાં રાતની વખતે હમેશાં તેલની, અથવા મીનબતીની અથવા ગેઆસની બતીઓ બાલવામાં આવેછે: એ વસતુઓથી હવા શી તરેહે બીગડેછે તે જાણવાની જરૂરછે.

એક કલાકમાં સાધારણ કાકરાની તેલની બતી નજદીક ૧૫૪ ગરેનં તેલ બાલેછે અને ૩.૨ કીયુબીક ફીટ હવા બીગાડેછે અને તે માહેથી અરધો ફુટ કારબાનીક આસીડ હવા પેદા કરેછે. એક રતલ તેલ બલવાને માટે ૧૪૦ થીતે ૧૬૦ કીયુબીક ફીટ હવાની જરૂર પડેછે.

મીનબતી એક કલાકમાં નજદીક ૧૭૦ ગરેન બલેછે અને તે પર ખાણે તેને હવાની જરૂર પડેછે.

આજ થોડાં વરસ થયાં આપણા ઘરોમાં ગેઆસ બાલવામાં આવે છે. ગેઆસમાં નજદીક ૪૦ થી ૪૫ ભાગ હાઇડરોજીન હવાનો અ

ને ૩૫ થી ૪૦ ભાગ કારબીયુરેટેડ હાઈડરોજન હવાનો આવેછે. તે સાથે કારબાનીક આખસાઈડ, સલફીયુરેટેડ હાઈડરોજેન, નાઈટરોજેન, કારબાનીક આસીડ, એવી જેહેરી હવાઓનો થોડો ભાગ આવેછે. ૧૦૦ કીયુબીકફીટ ગેઆસમાં ૨૦ થીતે ૬૦ ગરેન લગી ગંધકનો ભાગ હવાના આકારમાં આવેછે. જો ગંધક વધુ હોએછે તો તે ગેઆસ બલીયા પછી પુશકલ જેહેરી હવા નીકલેછે, એટલા માટે પારલીયામેંનટ તરફથી બંદોબસત કરવામાં આવીયોછે કે વધુમાં વધુ ગંધક ૨૦ ગરેનથી વધારે આવવી નહી જોઈયે. જારે ગેઆસ બલેછે તારે હાઈડરોજેન અને કારબીયુરેટેડ હાઈડરોજેન સાધારણ હવા સાથે મલી જાએછે, અને તે માહેથી નજદીક સેંકડે ૬૭ ભાગ નાઈટરોજેન, ૧૬ ભાગ પાણીનો બાફ, ૭ ભાગ કારબાનીક આસીડ અને ૫ થી ૬ ભાગ કારબાનીક આખસાઈડ, તે સાથે થોડી સલફીયુરસ આસીડ અને અમોનીઆ હવા પેદા થાયેછે. ૧ ફુટ ગેયાસ, હવાના ૧ થીતે દોહોડ ફીટ આખસીજેન સાથે મલેછે અને નજદીક બે કીયુબીક ફીટ કારબાનીક આસીડ હવા અને પા થીતે અરધો ગરેન સલફીયુરસ આસીડ પેદા કરેછે, એટલે ચાર કીયુબીક ફીટ ગેઆસ બલવાને માટે નજદીક ૮ કીયુબીક ફીટ હવાની જરૂર પડેછે. જે હવા પેદા થાયેછે તે સઘલી જેહેરીછે અને જેમ બને તેમ ઓરડામાં એકઠી થવા દેવી નહી જોઈયે; એટલે જાંહાં ગેયાસ બાલવામાં આવે તાંહાં હવાનો આવજાવ ઘણોજ ખોલો હોવો જોઈયે.

ઘરની હવામાં મોરીઓને રસતે ગટરની હવા દાખલ થાયેછે અથવા જો ગટર ઉઘાડી હોયેછે તો આસપાસની ખોલી હવામાં એ જેહેરી હવા પંથરાયેછે. જે ઘરમાં મોરીઓ બરાબર બનાવેલી નથી હોતી તાંહાં ગટરની હવા જલદીથી દાખલ થાયેછે, એવા ઓરડામાં હમેશાં ખરાબ વાસ આવેછે અને તેમાં રેહેનારાંઓની તનદરોસતી બીગડેછે.. ગટરની હવા ઘણી જેહેરીછે તેમાં નજદીક સેંકડે ૭૩ ભાગ કારબીયુરેટેડ હાઇડરોજેન (બાલવાની ગેયાસ) ના, ૧૬ ભાગ કારબાનીક આસીડ હવાના અને ૧૦ ભાગ નાઈટરોજેનના, ૨ થી ૩ ભાગ સલફીયુરેટેડ હાઇડરોજેનના અને થોહો અમોનીયા અને ગંધાતો આરગાનીક વસતુનો બાફ આવેછે. એ સઘલી જેહેરી હવાઓ ઓરડામાં પથરાયેછે અને એ ઉપરથી સેહેલથી વીચરાઈ શકાયેછે કે એવા

ઓરડામાં વસનારની હાલત કેવી થાયે. ગટર માહેથી એક કલાકના અ રસામાં એકથી તે દોહોડ કીયુબીક ફીટ એ જેહેરી હવા બાહેર નીકલેછે.

ઘેારસથાન વારેઘડીએ શેહેરની વચેાવચમાં આવેછે અને તે વખ તે હવા બીગડીયા વગર રેહેતી નથી. મુરદાં માહેથી પુશકલ કારબા નીક આસીડ હવા, અમેાનીયા, અને ગંધાતેા આરગાનીક વસતુને બાફ બાહેર નીકલેછે. એમ કેહેછે કે જારે લંડન શેહેરમાં મુરદાંએ ને દાટવામાં આવીયાં તારે દર વરસે તે માહેથી નજદીક ૨૫ લાખ કીયુબીક ફીટ કારબાનીક આસીડ હવા બાહેર નીકલતી હતી. ઘેાર સથાન તરફની હવાનાં દશ હજાર ભાગમાં હમેશાં ૭ થી ૯ ભાગ કા રબાનીક આસીડ હવાને રેહેછે, અને તે હવામાં આરગાનીક વસ તુ પણ પુશકલ રેહેછે. એ હવા ખરેખર જેહેરીછે અને તેટલા મારે ઘેારસથાનની જગા શેહેરથી ઘણી દુર હોવી જોઈયે.

પરત ભીની વેરાંન જગાની હવા હમેશાં બીગડેલી રેહેછે અને તે ની આસપાસ રેહેનારા હમેશાં દુખી હેાયેછે. એવી જગાની હવામાં ૧૦ હજાર ભાગમાં હમેશાં ૬ થી ૮ ભાગ કારબાનીક આસીડના રેહે છે, તે સાથે પાણીને બાફ પણ પુશકલ એકઠો થાએછે. તે સાથે સલ ફીયુરેટેડ હાઈડરોજેન, કારબીયુરેટેડ હાઈડરોજેન, અમેાનીયા અને પુશકલ આરગાનીક વસતુ રેહેછે. એ હવાએ જેહેરીછે અને તેથી ભીની વેરાન જગામાં ફરવું નુકસાનકારકછે.

વાંહાંણના ભંડારની હવા હમેશાં બીગડેલી રેહેછે. લાકડું, તલી પેનું પાણી અને સામન સઘલેા એકઠો રેહેયાથી કોહોવા માંડેછે, અ ને પુશકલ ખરાબ હવા નીકલેછે, તેમાં સલફીયુરેટેડ હાઇડરોજેનને વાસ વધારે ચેાકસ માલમ પડેછે.

એ સીવાએ જાંહાં તરેહવાર જાતને ધંધેા ચલાવવામાં આવેછે તાંહાં પુશકલ જેહેરી હવાએ પેદા થાયેછે અને હવાને બીગાડેછે.

બચાંની તનદરોસતી.

મા બાપ ઉપર આધાર.

સાવકશા અને શીરીનબાઈ એક દીવસે પેાતાનાં ઓરડામાં બ લાપેા કરતાં બેઠાંછે. બેઉ ઘણા દલગીર થઈને વાતેા કરેછે, કે ખેાદાને

કોફ તેઓ ઉપર એટલો બધો શા મારેછે, કે તેઓના ખોદાના આપે લાં છ છોકરાં એકક પછી નાહાનપણુમાંજ ગુજરી ગયાં. છેલું છોકરૂં તરણ દીવસ આગમજ એકાએક થોડી માંદગીમાં મરણ પામીયું હતું. એવામાં તેઓનો ડાકટર જેની સાથે તેઓ હમેશાં ઘરવટ જેવું રાખતાં હતાં, તે સેહેજ મલવાને મારે આવીયો. તે બેઉને દલગીર જોઈને તેનું કારણ પોતે સમજી ગયો અને થોડોવાર ચુપ બેસી રહેયો. શીરીનબાઈથી ઘણોવાર ખમાઈ શકાયું નહી અને રડી પડી અને ડાકટર આગલ કેહેવા લાગી—

શી૦—ડાકટર, આએ હમારી ઉપર શું જુલમછે. હમારા છ છોકરાં એકક પછી સઘલી સંભાલ તથા મેહેનત લેવા છતાં મરણ પાંમીયાંછે, ખોદાનો હમારી ઉપર શા મારે એટલો બધો કોફછે, પણ જેમ ખોદાની મરજી.

સા૦—શીરીન, તું ઘણી નાદાન ના થા, રડીઆથી આપણા બચાં કાંઈ પાછાં આવતાં નથી. આપણા હાથમાં કાંઈ ચારો નથી, જારે ખોદાની મરજી થઈ કે આપણા બાલકોને બોલાવી લે, તારે આપણુને કાંઈપણ વાંકો સખુન કાહાડવો સજાવર નથી. ખોદાની મરજી શું હશે તે આપણે શું જાણીયે; જે થાયેછે તે કદાચ ભલાંને કાજેજ હશે.

ડાકટર—સાવકશા તમે જે બોલોછો તે ઠીકછે; પણ જો તમે મને બોલવાને છુટ આપોતો હું તમુને ખોલાસો કરી આપું કે તમારી સઘલી દેખાઈતી સંભાલ તથા મેહેનત છતાં તમારાં બચાં તમારા પોતાનાં અંજાણપણાને લીધે અને જે કારણો ઉપર હાલ તમારો અખતીઆર રહેયો નથી તે કારણોથી મરી જાએછે. પછી તમે જે બોલોછો કે ખોદાનો કોફ તમારી ઉપર થયોછે અને ખોદાની મરજીમાં આવે તે પરમાણે કરે, આપણે એમાં શું કરીએ, એ બોલવું કેટલીએક રીતે ગલતછે, તે હું બતલાવી આપું.

સી૦—ડાકટર તમે વલી એમ શું બોલોછો, હમારી શીખામીછે, હમે કાંઈ પણ કરવાને બાકી રાખીયું નથી; અને તમે હમુનેજ ઠપકો આપોછો કે હમારા અંજાણપણાને લીધે થયુંછે.

ડા૦—શીરીનબાઈ તમે સમજુછે; અને હું તમારૂં દીલ દુખાવા માંગતો નથી; પણ હવે વખત આવીયોછે કે જારે તમારી ભુલ બતલાવી આપવાની મારી ફરજછે. તમે કેટલીએક બાબદથી અંજાણા

છો અને તેમ સાવકશા પણ છે તેમાં હું તમારો વાંક કાહાડવા માં ગતો નથી; કાંયેકે એ બાબદ વીશે તમુને કોઇએ સમજણ આપી નથી. સાવકશાને કેલવણી સારી મલીછે, પણ તેમાં એક બાબદની મોટી ખાંમી રહી ગઇછે, કે તેવનને પોતાની તનદરોસતી કેમ જાલવવી, તેનું ગ્નાન કાંઈ પણ મલીયું નથી. તેથી તેવન તમુને પણ એ વીશે ગ્નાન આપી શકીયા નથી અને તેથી તમે બેઉ જણ એ બાબદથી અંજાણા રહી ગયાંછો. તમે બેઉ જણ કાંયે ? જો બરાબર બોલું તો આપણા જુવાન સીખેલા છોકરાઓ તથા સીખેલી છોકરીઓમાં એ વીશેનું કાંઈ પણ ગ્નાન નથી. ઈસકોલોમાં ભુગોલ વીદીયા અને ઈતીહાસ અને ગણીત શાસતર, ભરવાનું, ગાવાનું ઈતીયાદી સીખોછો ખરાં, પણ દુનીયાનાં સંસારની બાબદ જે ઉપર આપણો જીવ અને સુખ આધાર રાખેછે તેનું ગ્નાનતો કાંઈ પણ મલતું નથી, એ ઘણું ખામી ભરેલુંછે. હાલે ઈંગલંડમાં એ વીશેની ખાંમી તેઓને માલમ પડીછે અને ઈસકોલોમાં હવે તનદરોસતીને લગતી બાબદો સીખવવામાં આવેછે.

સા૦—ડાકટર તમો કહોછો તે ખરૂંછે, હમુને ઘણી વેલા સાધારણ અકલથી ચાલવું પડેછે અને તે વારેઘડીએ ફાયેદો કરીયાને બદલે નુકસાની કરેછે. જુવો હમણા છેલે હમારો છોકરો ગુજરી ગયો તેને ઉપલીયું અને તાન થઈ આવી હતી; હમે બેવકુફીથી તરત ઈસસની ધુંઈ આપી અને ગરમ સેક કરવા લાગાં; તેથી જોર વધવા લાગુ., તમોએ આવીને તરત તે સઘલું કહડાવી નાખીયું અને ઉલટું માથાં અને ચેહેરા ઉપર થંડું પાણી છાંટીયું અને ગરમ પાણીમાં બેસાડીયો, તેથી તાન જરા નરમ પડવા માંડી; પણ હું ધારૂંછું કે હમારી પેહેલી બેવકુફીથી હમારા છોકરાનો ભોગ થયોછે.

• ડા૦—દુનીયામાં જે ઘણાખરાં નાહાનપણમાં બચાંના જાનનો ભોગ થાયેછે તે માબાપની ભુલ, અંજાણપણું અને ખરાબ માવજતને લીધેછે. તમુને કદાચ ખબર નહી હશે પણ તમે સાંભલીને અચરત થશો કે મુંબઈ શેહેરમાં જે ઘણાખરાં પુશકલ મોહોત નીપજેછે તે બાલકોમાં, હોયેછે. મરતીયુકના રીપોરટ ઉપરથી માલમ પડેછે કે જનમેલાં બચાંને બે વરસ થતાં નથી એટલાંતો સેંકડે ૨૫ બચાં મરણ પાંમે છે અને ૭ વરસમાં ૧૦૦ માહેથી માતરે ૬૨ બચાં જીવેછે.

શી૦—શું એટલાં બધાં બચ્ચાં મરણ પાંમેછે. જારે એમજ મરણ થતાં હોયેતેા પછી આપણેા ચારેા શું છે. એ ઉપરથી સાફ માલમ પડેછે કે ખોદાની મરજી વગર કાંઈ થતું નથી.

ડા૦—શીરીનબાઈ, તમેા ઉતાવલાં ના થાઓ. તમેા વીચાર કરેા કે ખોદાનેા ધારેા એવેા કદી પણ નહી હોયે કે પોતાની પેદાશ ને શીરૂઆતમાંજ બરબાદ કરે; ખોદાએ માણસને લાંબી જીંદગી બખશીછે, અને જો લોકો ખોદાના ધારા પરમાંણે ચાલતાં હોયેતેા માણસ બુઢું થયા વગર કદી પણ મરણ પાંમે નહી. જુઓ પક્ષી અને બીજાં જાનવરેા; તેઓના બચાં નાહાનપણમાં મરી જતાં નથી; તેઓને ખેાદાએ એક જાતની અકલ બખશીછે, તે પરમાંણે વગર ભુલ કરવે ચાલીયાં જાયેછે અને તેથી તેઓ સુખી રેહેછે. ખોદાએ માણસને બીજી તરેહની અકલ બખશીછે, અને દરેકને પોતાની અકલ પરમાંણે ચાલવાને સરજાવીયુંછે. માણસે પેહેલાંથી કુદરતનેા કાયેદેા બરાબર પકડીયેા નહી અને પોતાની અકલ બરાબર વાપડી નહી, તેથી માણસેા ઉપર પોતાનીજ બેવકુફી અને અંજાણપણાના દુખેા આવી પડીયાંછે. એકની ભુલ અને બેવકુફી બીજાને નડેછે અને સઘલાં દુખી રેહેછે. જાંહાંસુધી માણસને વધારે ગ્નાન આવે નહી અને કુદરતના કાયેદા પરમાંણે ચાલે નહી તાંહાંસુધી તેઓ દુખી રેહેવાના. હાલ ગ્નાન મેલવવાની જોગવાઈઓ ઘણીછે. માણસ કેલવણી લેછે કે પોતાના સુખમાં વધારેા કરે; પણ કેલવણીમાં એક અગતની બાબદજ ભુલી જવામાં આવીછે અને તેથી હજુર લોકોને ઘણું સોસવું પડેછે. એમ નહી સમજવું કે હાલ જેટલાં મરણ નીપજેછે તેટલાં આગલ પણ હતાં; આગલના વખતમાં મુંબઈ શેહેરની હાલત એટલીતેા ખરાબ હતી કે પુશકલ લોકો મરણ પાંમતાં હતાં, હાલ તેની હાલત ઘણી સુધરીછે અને મરણ કમતી થતાં ગયાંછે; અને વધારે સારી હાલત થયાથી મરણમાં પણ વધારે ઘટાડેા થાયે તેમાં કાંઈ શક નથી.

શી૦ તારે તમે એમજ કેહેવા માંગેાછેા કે બચપણમાં જે મરણ થાયેછે તે આપણા અંજાણપણાને લીધેછે; તારે તેનેા અટકાવ કરવાને માટે શું ઉપાયેા લેવા જોઈયે ?

ડા૦ તમારા એખલાના અંજાણપણાને લીધેજ નહી, પણ તમારા પડોશીઓનું અંજાણપણું પણ તમુને આડે આવેછે. પડોશીઓ

ઉપર આપણો હક કદી પણ ચલાવી શકશું નહી, પણ જો આપણી પોતાની હાલત સુધારવાને તજવીજ કરશું તો આપણને તેમ બીજાઓ ને કેટલો ફાયેદો થશે. મારો પકો વીચારછે કે જે મરદ અને ઓરત પોતાના બચ્ચાંની સંભાલ લેઈ શકે નહી અને જરૂરની માવજતથી અંજાણા હોયે, તેઓ પરણવાને લાયેકજ નથી. જુવો, એક દાખલો આપું; તમારા ચોકમાં તમે એક ફુલની વાડી બનાવીછે; તાંહાં તમે પોતે મેહેનત કરોછો અને તેની સંભાલ લેઓછો; જો તમુને તેની સંભાલ લેતાં આવડે નહીતો તે જાહાડ કરમાઈને મરી જાયેછે, પણ તમે તેને મરવા દેતાં નથી; તે જાહાડની ખાશીયતો શુંછે તે તમે આ ગલથી લોકોને પુછો પરછોછો, તેને કેયારે અને કેવી રીતે પાણી સીપવું, તડકામાં અથવા છાયડામાં રાખવું, એવી એવી બાબદોનું ગ્નાન લેઓછો અને પછી તે પરમાંણે ચાલોછો; અને દરેક જાહાડની ખાશીયતો જાણીયાથી તમે તેને કરમાઇ જતાં બંચાવોછો. પણ હવે જુવો; જારે તમે બેઉ જણ પરણીયાં તારે તમુને ખબર હતી કે તમારે તાંહાં બચ્ચાં થશે, પણ તમો બેઉ જણે કાંઈ પણ દરકાર રાખ્યો નહી કે જે બાલક તમુને સોફવામાં આવશે તેને કેવી રીતે જાલવવું અથવા ઉધારવું; જાણે કે એક બાલકનો જાન એક ફુલનાં જાહાડ આગલ કાંઈ નથી; જાણે બાલકને જાલવવાને માટે આપણને કાંઈ પણ માહીતગારીની જરૂર નથી.

સી૦—પણ બાલકો જારે દરદી થાયેછે તારે ડાકટરો તેની સંભાલ લેવાને હાજર હોયેછે અને તેથી આપણે બેદરકાર રેહેવું પડેછે. બાલકોને દવાની જરૂર પડેછે, જાહાડ પાનને તેવું કોઈ પણ જોઈતું નથી.

ડા૦—વલી તમે વીચાર કરીયા વગર બોલીયાં; પણ તેથી તમુને સવાલ કરવાને અટકાવતો નથી; જે ચીજ આપણને સમજ પડે નહી, તે સમજવાને પેહેલી જોગવાઈ લેવી. ખરૂંછે કે જારે બચ્ચાંને દરદ થાયેછે તારે ડાકટર હાજર થાયેછે; પણ ઘણી વેલા બચ્ચાં દરદી થાયેછે તે મા બાપનાં અંજાણપનાને લીધે હોયેછે. એક દાખલો આપું. જારે બચ્ચું રડેછે તારે માએ સમજેછે કે તે ખોરાકને માટે રડતું હશે, એમ સમજીને તેને વારેઘડીએ થાન આપીયા કરેછે; વારેઘડીએ એવું બને છે કે બચ્ચાંને દુધ હજમ થતું નહી તેથી તે પેટમાં હોરમાવેછે અને તેથી બચ્ચું રડેછે, એવી હાલતમાં બચ્ચાંને જોરજુલમથી વધારે દુધ

આપવું બચાંનું દુખ વધારીયા બરાબરછે. જો એટલી સેહેલી વાત માએ સમજે તો કદી પણ દુધ આપે નહી. એટલી સેહેલ વાતની બે સમજને લીધે બચું દરદી થાયેછે અને પછી ડાકટરને બોલાવવો પડે છે; એટલા માટે જરૂરછે કે માએને બચાંની તબીયેતનું કાંઇ પણ ગનાન હોવું જોઈયે. એક ડાકટરે મારી આગલ એક ઈંગરેજ ઓરતની વાત કહી તે સાંભલીને ખચીતથી તમારા મનમાં અસર થયા વગર રેહેશે નહી. મને ડાકટરે કહીયું કે એક દીવસે તેને ઘણીજ ઉતાવલથી એક ઈંગરેજ ઓરતે તેનાં બચાંને જોવાને માટે તેડું મોકલીયું. જઈને જુંવેછે તો બચું પાલણામાં સુતેલુંછે; બચાંની તબીયેતની વાત પુછી, પેલી ઓરતે કહીયું કે અરધા કલાક આગમજ બચું બેચેન જેવું લાગું અને તેના હાથ અને પગનાં અંગુઠા ખેંચાવા લાગા; અને દાંત કકરાવા લાગું. તેણીને ખબર હતી કે તેનાં દાંત ફુટેછે અને પારા તરત ચીરવા જોઇયે; પણ પાસે કાંઈ હથીયાર નહી હોવાથી તરત તેણીએ પોતાનાં નખ વતી જાંહાં દાંતના પારા તણાઈ આવીયા હતા તે ચીરી નાખીયા અને તરત ડાકટરને બોલાવવા મોકલીયો. તે ડાકટરે મને કહીયું કે જો પારા ચીરવાને થોડી પણ ઢીલ પડી હતેતો ખચીતથી તે બચાંને ઉપલીયું તથા તાન થયા વગર રેહેતે નહી; પણ પેલી સમજી ઓરતે પોતાની સમજથી પોતાના બચાંનો જાંન બંચાવીયો હતો.

સી૦—હા, જો હમુને પણ એવી સમજ હતેતો હમારૂં બચું મરી જતે નહી; હમેતો આપણા લોકોની સમજ પરમાંણે ધુંઇ આપી અને સેક કરવા મંડી ગયાં; તમે આવીને પારા ચીરીયા, પણ તમે જણાવીયું કે ઉપલીયાંનું તાન એટલું તો જોરમાં થયું હતું કે તેથી બચાંની કાંઈ પણ આશા લાગતી નથી અને તેમજ બનીયું.

સા૦—એ પરમાંણે કેટલાં બચાં મા બાપની બેસમજને લીધે વગર

ણુપણા સીવાએ તમારા પોતાનાં લગનમાં અને તમારા પોતાનાં બાંધામાં કેટલીએક ખાંમીને લીધે એમ બનીયુંછે તે સેહેલથી બતલાવી આપશ.

સી૦—ડાકટર સાહેબ, હમારા બાંધામાં ખામી હોયે તે કદાચ ક બુલ કરીયે, પણ હમારા લગનમાં તમે કાંઈ પણ ખામી બતલાવી આ પશો એવું હું કબુલ કરી શકતી નથી.

ડા૦—તમારા બેઉમાં સંપ અને સુખછે તે હું જાણુંછું, પણ કે ટલીએક બાબદ ઉપર હવે તમારો કાંઇ પણ અખતીયાર રહેયો નથી તે હું સમજાવશ.

સી૦—સા૦—ઠીકછે; ડાકટર સાહેબ આવજો.

ખુજલી.



આ ચાંમડીનું દરદ એટલુંતો સાધારણછે અને તે બચાંઓ ઉપ ર એટલો તો હોમલો કરેછે કે કોઈજ માણસ એવું રહી ગયું હોશે કે જેને તેની જીંદગીમાં એ દરદ થયું નહી હોયે: એ દરદ એક માણ સથી બીજા માણસને ઉડેછે અને તે એટલું તો કંટાલા ભરેલુંછે, કે જોકે તે બીજી કાંઇ પણ રીતે અવગુણ ભરેલું નથી તોયપણ લોકો તે થી એટલાં તો ડરેછે, કે જે શખસને ખુજલી થઈ હોયે તેની તરફ ધી કારની નજરથી જુવેછે અને તેનેથી દુર રેહેવાને ચાહેછે. એવું એક સાધારણ દરદ શુંછે, તે સાથી પેદા થાયેછે અને તેનો ઉપાયે શુંછે તે દરેક જણને જાણવાની જરૂરછે. જોકે એ દરદ અસલનાં જમાનાથી માણસ ઉપર હોમલો કરતું આવીયુંછે, તોયપણ એની ખાશીયત વીશે ડાક્ટરોનો એટલાં તો જુદાં મત પડીયાંછે, કે આજ થોડી મુદતજ થ ઇ એની ખાશીયત પકી રીતે સમજ પડીછે. હાલ સુધી લોકોનો એ વો વીચાર હતો કે લોહી બીગડીયાથી ચામડીમાં એ દરદ થાયેછે, તે રસી પેદા કરેછે અને તે રસીની મારફતે એ દરદ એકથી બીજાને ઉ ડેછે. હવે સઘલા ડાકટરોની ખાતરી થઈછે, કે એ દરદ એક ઘણુંજ બારીક જાનવર ચામડીમાં પેવસ થયાથી ઉતપન થાયેછે. એ જાનવર ઘણુંજ બારીકછે અને ઘણુંજ બારીકીથી જોતાં સાધારણ આંખે નજરે

આપવું બચાંનું દુખ વધારીયા બરાબરછે. જો એટલી સેહેલી વાત માએ સમજે તો કદી પણ દુધ આપે નહી. એટલી સેહેલ વાતની બે સમજને લીધે બચું દરદી થાયેછે અને પછી ડાકટરને બોલાવવો પડે છે; એટલા માટે જરૂરછે કે માએને બચાંની તબીયેતનું કાંઈ પણ ગનાન હોવું જોઈયે. એક ડાકટરે મારી આગલ એક ઈંગરેજ ઓરતની વાત કહી તે સાંભલીને ખચીતથી તમારા મનમાં અસર થયા વગર રેહેશે નહી. મને ડાકટરે કહીયું કે એક દીવસે તેને ઘણીજ ઉતાવલથી એક ઈંગરેજ ઓરતે તેનાં બચાંને જોવાને માટે તેડું મોકલીયું. જઈને જુવેછે તો બચું પાલણામાં સુતેલુંછે; બચાંની તબીયેતની વાત પુછી, પેલી ઓરતે કહીયું કે અરધા કલાક આગમજ બચું બેચેન જેવું લાગું અને તેના હાથ અને પગનાં અંગુઠા ખેંચાવા લાગા; અને દાંત કકરાવા લાગું. તેણીને ખબર હતી કે તેનાં દાંત ફુટેછે અને પારા તરત ચીરવા જોઈયે; પણ પાસે કાંઈ હથીયાર નહી હોવાથી તરત તેણીએ પોતાનાં નખ વતી જાંહાં દાંતના પારા તણાઈ આવીયા હતા તે ચીરી નાખીયા અને તરત ડાકટરને બોલાવવા મોકલીયો. તે ડાકટરે મને કહીયું કે જો પારા ચીરવાને થોડી પણ ઢીલ પડી હતેતો ખચીતથી તે બચાંને ઉપલીયું તથા તાન થયા વગર રેહેતે નહી; પણ પેલી સમજુ ઓરતે પોતાની સમજથી પોતાના બચાંનો જાંન બંચાવીયો હતો.

સી૦—હા, જો હમુને પણ એવી સમજ હતેતો હમારૂં બચું મરી જતે નહી; હમેતો આપણા લોકોની સમજ પરમાંણે ધુંઈ આપી અને સેક કરવા મંડી ગયાં; તમે આવીને પારા ચીરીયા, પણ તમે જણાવીયું કે ઉપલીયાંનું તાન એટલું તો જોરમાં થયું હતું કે તેથી બચાંની કાંઈ પણ આશા લાગતી નથી અને તેમજ બનીયું.

સા૦—એ પરમાંણે કેટલાં બચાં મા બાપની બેસમજને લીધે વગર મોહોતે મરી જતાં હશે. તમારા કહેયા પરમાંણે મા બાપને બચાંની તનદરોસતી વીશે સમજ હોવી જોઈયે. મેં આટલું સુધી એ બાબદ ઉપર કાંઈ પણ ધેયાન પોંહોંચાડીયું નહી તેથી હું ઘણો શરમીંદો થાઉંછું અને પેહેલી જોગવાઈએ તમારી પાસેથી એ બાબદોની સમજ લેયા વગર રેહેવશ નહી.

ડા૦—હાલ મને કામછે, પણ જારે ફરીથી આપણે મલશું, તારે તમારાં બચાં એવાં દરદી થઈને મરી ગયાં, તેનું કારણ તમારા અનજા

જવાટ ભારે વધી પડેછે. ઘણીવેલા ચામડી ખુજવીયાથી એ જાનવર એક ગમથી નીકલી પડેછે અને નખની મારફતેજ ચામડીની બીજી જગા ઉપર વલગેછે; એ પરમાણે ચામડી ખુજવીયાથીજ એ દરદ ફેલાતું જાયેછે. આપણા લોકોમા એવો વીચારછે જે રસી ચામડીના બીજા ભાગોને લાગીને એ દરદ ફેલાયેછે, તે વીચાર ખોટોછે; રસી કાંઈપણ રીતે જેહેરી નથી.

એ જાનવર બદનની કુમલી ચામડી ઉપર હોમલો કરેછે અને એટલા માટે આંગલાંઓ ઉપર અને આંગલાંની વચે પેહેલ વેહેલાં એ માલમ પડેછે, કાંયેકે એ ભાગ બીજા ભાગ કરતાં ઘણો ઉઘાડો રેહેછે. એ પછી હાથની કાંદી ઉપર આવેછે અને એ પછી હાથનાં આગલા ભાગ ઉપર પંથરાયેછે; બાલની જગા ઉપર તે હોમલો કરતું નથી. બચાંમાં હાથ તેમ પગ ઉપર માલમ પડેછે અને ગાનના ફુલાં ઉપર વારેઘડીએ જોવામાં આવેછે. જે જગા ઉપર કાંઈપણ રીતે દબાન થાયેછે તાંહાં પણ એ જાનવર લાગુ પડેછે; જેમકે જે લોકો ધોતર અથવા લેગો જોરથી બાંધેછે, તેઓની કમર ઉપર વારેઘડીએ કોહોવાટ માલમ પડેછે.

એ દરદ સઘલી ઉમરમાં થાયેછે; પણ બચાંઓમાં વધારે હોયેછે. ઓરત કરતાં મરદને વધારે થાયેછે. ગરીબ લોકોમાં એ મરજ ઘણો લાગુ પડેછે; કાયેકે ઘણી વેલા તેઓથી પોતાનું આંગ સફાઈ રાખવાને બનતું નથી; અને મેલ એ જાનવરોનો દોસતછે. વલી ગરીબ લોકોને એકજ બીછાનાં ઉપર પાંચ છ જણને સાથે સુવું પડેછે અને તેથી એક માહેથી બીજાને જલદીથી લાગુ પડેછે. માતબર લોકોમાં એ મરજ ઘણો જોવામાં આવતો નથી; અને જો લાગુ પડેછે તો તેઓનાં ચાકરો ઉપરથી ઘણું કરીને હોયેછે. એ જાનવરો મેલાં કપડામાં ઘણું લગી રેહેછે અને કપડાંને રસતે એક માણસથી બીજામાં લાગુ પડેછે. આપણા લોકોનો વીચારછે જે મીઠાસ ખાધાથી ખુજલી થાયેછે તે વીચાર ખોટોછે; કોઈ પણ જાતનો ખોરાક ખાધાથી એ દરદ લાગુ પડતું નથી. જે લોકો મેલાં રેહેછે, તેઓમાં એ દરદ જલદીથી માલમ પડી આવેછે.

હીંદુસથાનમાં એ મરજ ઘણો લાગુ પડેલોછે અને હાલ પણ આપણને થોડાજ હીંદુઓ મલી આવશે, પછી બચાં હોયે કે મોટી વયે

પડેછે. જેવું ચામડી ઉપર એ જાનવર વલગીયું તેવું તે અંદર જવા ની વેતરણ કરેછે. પેહેલા તે ચામડીની જગા ઉપર કાંઈ પણ માલમ પડતું નથી, પણ બારીકીથી તપાસતાં ચામડીનાં નરમ બારીક પરનાં છલતાં થઈ ગયેલાં અને વચમાં ચામડી બેસી ગયેલી દેખાયેછે. જે વી ચામડી, નાજુક અથવા કઠીણ, તે પરમાણે બેથી તે ચઉદ દાહાડા માં એ જગા ઉપર બારીક પરાની માફક અણીદાર ફુલી અથવા અરાઈ થ ઈ આવેછે; અને તેમાં પાણી જેવી રસી દેખાયેછે. એ વખતે એ જગા ઉ પર અને બીજી આસપાસની ચામડીમાં એટલો તો ખુજવાટ લાગેછે કે નખ વતે જોરથી ઘસીયા છતાં તે ખુજવાટ નરમ પડતો નથી; કોઈ વખતે એ ખુજવાત માણસને ઘેલો કરી નાખેછે; અને નખ સીવાએ હરેક કઠીણ ખજરાયેલી ચીજ, જેમકે લાકડું, લોહોડું, ઈ૦ સાથે ચા મડીને ઘસેછે, અને એ ઉપરથી એ દરદનું નામ ખુજલી કરીને પડી યુંછે. એ ઘસારાથી ફુલી ફુટી જાયેછે અને રસી બંધાઈને પોપરા બનેછે. કેટલી વખતે લોહી નીકલેછે અને ફુલીની જગા ઉપર કાલા લો હીના પોપરા બંધાઈ રેહેછે. કોઈ વેલા ખુજવાટ ઘણો લાગતો નથી અને તારે ફુલી સુકાઈ જાયેછે અને તેના છલટાં રેહેછે. જે લોકોનો બાંધો સારો હોતો નહી તેઓમાં, એ ફુલી પાકીને તેમાં પરૂ પેદા થા યેછે; અને પછી તે ફુટીને તેના પીલા પોપરા બંધાયેછે. કોઈ વખતે તેના ચાઈઆં અથવા ચાંડાં પડી રેહેછે. એટલા વખતમાં એ જાનવર પોતાનો રસતો ચામડીને હેઠે કરતું જાયેછે અને ઘણી વેલા અરધો અ થવા પોણો ઈંચ લગી પેવસ થાયેછે અને એ રસતો ચામડીની ઉપર એક સફેદ લીટીની મોસાલે માલમ પડેછે. એ લીટીની બીજે છેડે એ ક બારીક અણીદાર ઉઠાવ માલમ પડેછે અને એ જગા ઉપર તે જાન વર વસેછે; એ ઉઠાવને જો એક સોએથી ફોડીયો હોયેતો તે માંહેથી એ જાનવર બાહેર નીકલી આવશે. એ જાનવર જેમ અંદર રસતો કર તું જાયેછે તેમ તે રસતામાં બારીક ઈંડાં પણ મુકતું જાયેછે; એ ઈંડાં માંહેથી પુશકલ જાનવરો પેદા થાયેછે અને વલી તે ઉપરથી બીજાં જા નવરો એટલાંતો વધી પડેછે કે જાણે માણસનાં બદન ઉપર એ જાનવ રની એક મોહોટી વસતી થઈ પડેછે. જાંહાં જાનવર પેવસ થાયેછે તાંહાંજ માતરે ફુલીઓ થઈને રેહેતી નથી, પણ બીજી ફુલીઓ જાનવ રના રસતાની લીટી ઉપર પોતાની મેલે ફુટી નીકલેછે અને એથી ખુ

જવાટ ભારે વધી પડેછે. ઘણીવેલા ચામડી ખુજવીયાથી એ જાનવર એક ગમથી નીકલી પડેછે અને નખની મારફતેજ ચામડીની બીજી જગા ઉપર વલગેછે; એ પરમાણે ચામડી ખુજવીયાથીજ એ દરદ ફેલાતું જાયેછે. આપણા લોકોમા એવો વીચારછે જે રસી ચામડીના બીજા ભાગોને લાગીને એ દરદ ફેલાયેછે, તે વીચાર ખોટોછે; રસી કાંઈપણ રીતે જેહેરી નથી.

એ જાનવર બદનની કુમલી ચામડી ઉપર હોમલો કરેછે અને એટલા માટે આંગલાંઓ ઉપર અને આંગલાંની વચે પેહેલ વેહેલાં એ માલમ પડેછે, કાંયેકે એ ભાગ બીજા ભાગ કરતાં ઘણો ઉઘાડો રેહેછે. એ પછી હાથની કાંદી ઉપર આવેછે અને એ પછી હાથનાં આગલા ભાગ ઉપર પંથરાયેછે; બાલની જગા ઉપર તે હોમલો કરતું નથી. બચાંમાં હાથ તેમ પગ ઉપર માલમ પડેછે અને ગાનના ફુલાં ઉપર વારેઘડીએ જોવામાં આવેછે. જે જગા ઉપર કાંઈપણ રીતે દબાન થાયેછે તાંહાં પણ એ જાનવર લાગુ પડેછે; જેમકે જે લોકો ધોતર અથવા લેંગો જોરથી બાંધેછે, તેઓની કમર ઉપર વારેઘડીએ કોહોવાટ માલમ પડેછે.

એ દરદ સઘલી ઉમરમાં થાયેછે; પણ બચાંઓમાં વધારે હોયેછે. ઓરત કરતાં મરદને વધારે થાયેછે. ગરીબ લોકોમાં એ મરજ ઘણો લાગુ પડેછે; કાયેકે ઘણી વેલા તેઓથી પોતાનું આંગ સફાઈ રાખવાને બનતું નથી; અને મેલ એ જાનવરોનો દોસતછે. વલી ગરીબ લોકોને એકજ બીછાનાં ઉપર પાંચ છ જણને સાથે સુવું પડેછે અને તેથી એક માહેથી બીજાને જલદીથી લાગુ પડેછે. માતબર લોકોમાં એ મરજ ઘણો જોવામાં આવતો નથી; અને જો લાગુ પડેછે તો તેઓનાં ચાકરો ઉપરથી ઘણું કરીને હોયેછે. એ જાનવરો મેલાં કપડામાં ઘણું લગી રેહેછે અને કપડાંને રસતે એક માણસથી બીજામાં લાગુ પડેછે. આપણા લોકોનો વીચારછે જે મીઠાસ ખાધાથી ખુજલી થાયેછે તે વીચાર ખોટોછે; કોઈ પણ જાતનો ખોરાક ખાધાથી એ દરદ લાગુ પડતું નથી. જે લોકો મેલાં રેહેછે, તેઓમાં એ દરદ જલદીથી માલમ પડી આવેછે.

હીંદુસથાનમાં એ મરજ ઘણો લાગુ પડેલોછે અને હાલ પણ આપણને થોડાજ હીંદુઓ મલી આવશે, પછી બચાં હોયે કે મોટી વયે

પડેછે. જેવું ચામડી ઉપર એ જાનવર વલગીયું તેવું તે અંદર જવાની વેતરણ કરેછે. પેહેલાં તે ચામડીની જગા ઉપર કાંઈ પણ માલમ પડતું નથી, પણ બારીકીથી તપાસતાં ચામડીનાં નરમ બારીક પરનાં છલતાં થઈ ગયેલાં અને વચમાં ચામડી બેસી ગયેલી દેખાયેછે. જેવી ચામડી, નાજુક અથવા કઠીણ, તે પરમાણે બેથી તે ચઉદ દાહાડામાં એ જગા ઉપર બારીક પરાની માફક અણીદાર ફુલી અથવા અરાઈ થઈ આવેછે; અને તેમાં પાણી જેવી રસી દેખાયેછે. એ વખતે એ જગા ઉપર અને બીજી આસપાસની ચામડીમાં એટલો તો ખુજવાટ લાગેછે કે નખ વતે જોરથી ઘસીયા છતાં તે ખુજવાટ નરમ પડતો નથી; કોઈ વખતે એ ખુજવાત માણસને ઘેલો કરી નાખેછે; અને નખ સીવાએ હરેક કઠીણ ખબરાયેલી ચીજ, જેમકે લાકડું, લોહોડું, ઈ૦ સાથે ચામડીને ઘસેછે, અને એ ઉપરથી એ દરદનું નામ ખુજલી કરીને પડીયુંછે. એ ઘસારાથી ફુલી ફુટી જાયેછે અને રસી બંધાઈને પોપરા બનેછે. કેટલી વખતે લોહી નીકલેછે અને ફુલીની જગા ઉપર કાલા લોહીના પોપરા બંધાઈ રેહેછે કોઈ વેલા ખુજવાટ ઘણો લાગતો નથી અને તારે ફુલી સુકાઈ જાયેછે અને તેના છલટાં રેહેછે. જે લોકોનો બાંધો સારો હોતો નહી તેઓમાં, એ ફુલી પાકીને તેમાં પરૂ પેદા થાયેછે; અને પછી તે ફુટીને તેના પીલા પોપરા બંધાયેછે. કોઈ વખતે તેના ચાઈઆં અથવા ચાંડાં પડી રેહેછે. એટલા વખતમાં એ જાનવર પોતાનો રસતો ચામડીને હેઠે કરતું જાયેછે અને ઘણી વેલા અરધો અથવા પોણો ઈંચ લગી પેવસ થાયેછે અને એ રસતો ચામડીની ઉપર એક સફેદ લીટીની મીસાલે માલમ પડેછે. એ લીટીની બીજે છેડે એક બારીક અણીદાર ઉઠાવ માલમ પડેછે અને એ જગા ઉપર તે જાનવર વસેછે; એ ઉઠાવને જો એક સોએથી ફોડીયો હોયેતો તે માંહેથી એ જાનવર બાહેર નીકલી આવશે. એ જાનવર જેમ અંદર રસતો કરતું જાયેછે તેમ તે રસતામાં બારીક ઈંડાં પણ મુકતું જાયેછે; એ ઈંડાં માંહેથી પુશકલ જાનવરો પેદા થાયેછે અને વલી તે ઉપરથી બીજાં જાનવરો એટલાતો વધી પડેછે કે જાણે માણસનાં બદન ઉપર એ જાનવરની એક મોહોટી વસતી થઈ પડેછે; જાંહાં જાનવર પેવસ થાયેછે તાંહાંજ માતરે ફુલીઓ થઈને રેહેતી નથી, પણ બીજી ફુલીઓ જાનવરના રસતાની લીટી ઉપર પોતાની મેલે ફુટી નીકલેછે અને એથી ખુ

જવાટ ભારે વધી પડેછે. ઘણીવેલા ચામડી ખુજવીયાથી એ જાનવર એક ગમર્થી નીકલી પડેછે અને નખની મારફતેજ ચામડીની બીજી જગા ઉપર વલગેછે; એ પરમાણે ચામડી ખુજવીયાથીજ એ દરદ ફેલાતું જાયેછે. આપણા લોકોમા એવો વીચારછે જે રસી ચામડીના બીજા ભાગોને લાગીને એ દરદ ફેલાયેછે, તે વીચાર ખોટોછે; રસી કાંઈપણ રીતે જેહેરી નથી.

એ જાનવર બદનની કુમલી ચામડી ઉપર હોમલો કરેછે અને એટલા માટે આંગલાંઓ ઉપર અને આંગલાંની વચે પેહેલ વેહેલાં એ માલમ પડેછે, કાંયેકે એ ભાગ બીજા ભાગ કરતાં ઘણો ઉઘાડો રેહેછે. એ પછી હાથની કાંદી ઉપર આવેછે અને એ પછી હાથનાં આગલા ભાગ ઉપર પંથરાયેછે; બાલની જગા ઉપર તે હોમલો કરતું નથી. બચાંમાં હાથ તેમ પગ ઉપર માલમ પડેછે અને ગાનના ફુલાં ઉપર વારેઘડીએ જોવામાં આવેછે. જે જગા ઉપર કાંઈપણ રીતે દબાન થાયેછે તાંહાં પણ એ જાનવર લાગુ પડેછે; જેમકે જે લોકો ધોતર અથવા લેંગો જોરથી બાંધેછે, તેઓની કમર ઉપર વારેઘડીએ કોહોવાટ માલમ પડેછે.

એ દરદ સઘલી ઉમરમાં થાયેછે; પણ બચાંઓમાં વધારે હોયેછે. ઓરત કરતાં મરદને વધારે થાયેછે. ગરીબ લોકોમાં એ મરજ ઘણો લાગુ પડેછે; કાયેકે ઘણી વેલા તેઓથી પોતાનું આંગ સફાઈ રાખવાને બનતું નથી; અને મેલ એ જાનવરોનો દોસતછે. વલી ગરીબ લોકોને એકજ બીછાનાં ઉપર પાંચ છ જણને સાથે સુવું પડેછે અને તેથી એક માહેથી બીજાને જલદીથી લાગુ પડેછે. માતબર લોકોમાં એ મરજ ઘણો જોવામાં આવતો નથી; અને જો લાગુ પડેછે તો તેઓનાં ચાકરો ઉપરથી ઘણું કરીને હોયેછે. એ જાનવરો મેલાં કપડામાં ઘણું લગી રેહેછે અને કપડાંને રસતે એક માણસથી બીજામાં લાગુ પડેછે. આપણા લોકોનો વીચારછે જે મીઠાસ ખાધાથી ખુજલી થાયેછે તે વીચાર ખોટોછે; કોઈ પણ જાતનો ખોરાક ખાધાથી એ દરદ લાગુ પડતું નથી. જે લોકો મેલાં રેહેછે, તેઓમાં એ દરદ જલદીથી માલમ પડી આવેછે.

હીંદુસથાનમાં એ મરજ ઘણો લાગુ પડેલોછે અને હાલ પણ આપણને થોડાજ હીંદુઓ મલી આવશે, પછી બચાં હોયે કે મોટી વયે

નાં, કે જેઓમાં એ દરદ જોવામાં આવતું નથી. તેઓ એ દરદ વીશે એટલું તેા બેદરકારપણું બતલાવેછે, કે કેટલાએકોમાં બચ્ચપણથી તે તેઓ બુઢા થાયેછે તાંહાં લગી એ મરજ ચાલુ રહેલેા હેાયેછે. હીંદુ લેાકેા દરરોજ પોતાનું આંગ ધેાયેછે ખરાં, પણ તેઓ મેલ કાહાડવાને મેહેનત લેતાં હેાયે અથવા સાબુ જેવી ચીજ જાણતા હેાયે એવું લાગતું નથી. હાલનાં વખતમાં પણ સાબુ જેવી ચીજ થેાડાજ હીંદુઓને તાંહાં મલી આવશે. વલી હીંદુ લેાકેા પોતાના કપડાં જાંહાંસુધી ફાટેછે, તાંહાં લગી તેજ પેહેરીયા કરેછે; મેલાંને મેલાં કપડાં ઘણી મુદ્દત લગી તેઓનાં આંગ ઉપર રેહેછે અને તેથી મેલ અને ખુજલી લાગુ પડે તેમાં કાંઈ પણ નવાઈ જેવું લાગતું નથી.

પારસીઓનાં બચ્ચાંઓમાં એ મરજ વારેઘડીએ જોવામાં આવેછે, અને તેનું કારણ ઘણુંકરીને તેઓને જમીન અને ધુલમાં રમવા દીધાને લીધે હેાયેછે. ઉમરે પુગેલા મરદ અથવા ઓરતમાં, ગરીબ અથવા માતબરમાં કેાઈ કદાચજ જોવામાં આવેછે. પારસી લેાકેા સાબુનેા ઉપીયેાગ અછી રીતે સમજેછે અને ગમે તેવેા ગરીબ માણસ હેાશે પણ તેને તાંહાં એ વસતુ જરૂરીયાતની મીસાલે માલમ પડશે. કેાઈ વેલા એક બચ્ચાંને લીધે આખ્ખાં કુટુંબમાં લાગુ પડેછે, પણ તેના ઉપાયે તેઓ કરવાને ચુકતાં નથી.

ઈંગલંડમાં કેટલુંએક સુધી ખુજલી જેવી ચીજ માલમ હતી નહી; પણ લડાઈઓને લીધે લશકરની મારફતે દાખલ થઈ હતી. યુરોપીયન લેાકેા એ દરદથી એટલાતેા બીહેછે કે તેઓ ખુજલીવાલા માણસની સેાડે જતા નથી એટલુંજ નહી, પણ તેઓ તરફ ધીકારની નજરે જુવેછે; કાંયેકે તેઓ સમજેછે કે એ મરજ મેલ અને નજીસાટથી પેદા થાયેછે અને કેાણ શખ્સ એવી ઈલતનાં માણસમે ધીકારીયા વગર રેહેશે નહી?

ખુજલી કેાઈ પણ રીતે ધાસતી ભરેલી નથી. ખુજવાટ અને બેચેની સીવાએ તેથી બીજી કાંઇ પણ ખરાબ અસર થતી નથી. આપણા લેાકેામાં એક વીચારછે જે ખુજલી બીજા દરદેા થતાં અટકાવેછે અને જે શખસને હમેશાં ખુજલી રેહેછે તેને બીજું દરદ થવાની ધાસતી રેહેતી નથી; અને તેની સાહદતમાં આએ બાબદ લાવેછે કે જારે એવાં માણસમાં ખુજલી નતી રેહેછે તારે બીજું દરદ તરત થઈ આ

વેછે. એ વીચાર તદન ખોટોછે; ઘણી વેલા એવું બનીયુંછે જે કાંઈ પણ જોરાવર દરદ થઈ આવીયાથી ખુજલીનું જોર નરમ પડેછે, અને તેથી લોકોને એવો વીચાર ગયો હોયે કે ખુજલી નરમ પડવાથી બીજું દરદ ઉભરી આવીયું, પણ તેમ કાંઈ નથી. દરદી હાલતમાં ખુજલીનાં જાનવરને પુરતો ખોરાક મલી આવતો નથી; તેઓ મુરદાલ થઈ જાયે છે, અને તેથી ખુજલીનું જોર નરમ લાગેછે; પણ જેવું માણસ માંદગી માહેથી હુશીયાર થયું એટલે ખુજલી પુર જોરમાં પાછી થઈ આવે છે. એજ કારણને લીધે ખુજલીનું જોર નબલાં માણસોમાં ઘણું થોડું, પણ લોહીયાર માણસમાં પુર હોયેછે.

જારે ખુજલી એટલી સાધારણ અને કમકમાટ તથા બેચેની ઉપજાવે એવીછે તારે જરૂરછે જે દરેક જણ તેથી દુર રેહેવાનાં સઘલા ઉપાયોથી માહીતગાર રેહે. જે શખ્સ દરરોજ આંગને સાબુ વતે સાફ કરેછે તેને કદાચજ ખુજલી લાગુ પડેછે. જે શખ્સને એક વખત ખુજલી થઈ, તેણે સાબુવતે આંગ સાફ રાખવાની, મેલાં કપડાં આંગ ઉપર નહી રાખવાની, કમર આગલથી કપડાં તંગ નહી પેહેરવાની તજવીજ રાખવી જરૂરછે; તેમાં સઉથી મોતેબર પરહેજી એ જોઈયે, કે કોઈપણ ખુજલીવાલા માણસથી દુર રેહેવું. કપડાંમાં હરેક જાતનો ખુશબો છાંટીયાથી એ જાનવર હોમલો કરી શકશે નહી.

જો જરાપણ આંગલાંઓની વચે ખુજવાટ જણાયો અને ફુલી માલમ પડી તો તરત તે ભાગ સાબુથી અછી રીતે ધોવો અને પછી તે ઉપર થોડી ગંધક માખણમાં મેલવીને ખુબ મસલવી. તેથી તરત એક બે દાહાડામાં આરામ થઈ જશે. એટલી વાત ધેઆનમાં રાખવી કે જાંહાંસુધી એ જાનવરો મરી જાયે નહી તાંહાંસુધી તેનો ઉપદરવ વધીયા કરવાનો. એ જાનવરોને મારી નાખવાને માટે સઉથી સરસ દવા ગંધક સીવાએ બીજી થોડી માલમ પડીછે. ખુજલી ઉપર દવાઓ જે ફરમાવવામાં આવીછે તેનો કાંઈ પાર નથી, પણ સઉમાં ગંધક સસતી, સુતરી, અને ફાયેદાકારક માલમ પડીછે. એક બીજી વાત ધેયાનમાં રાખવી જરૂરછે. કદીપણ ખુજલીને ખુજવવી નહી અને જો ખુજવીયા વગર ચાલે નહીતો તેજ હાથ કદીપણ બદનના બીજા ભાંગને લગાડવો નહી.

ઘણી વેલા એવું બનેછે કે જાનવરો પુશકલ જગા ઉપર લાગુ પ

ડીયાં હોયછે, પણ સેહેજ ખુજવાટ થાયેછે અને ફુલીઓ ઉઠી નથી આવતી; એવે વખતે કેહેવાઈ નહી શકાતું કે કીયા ભાગમાં એ જાનવરો નો ઉપદરવ થયોછે, એવા મામલામાં જાંહાં જાંહાં ખુજવાટ થતો હોયે એટલુંજ નહી, પણ સઘલી ચામડી ઉપર ગંધકનો મલંમ લગાડવાની જરૂરછે. જો ખુજલીનું જોર ઘણું હોયેતો બે દાહાડા લગી સહવાર અને સાંહાંજ બેથી તે ચાર આઉંસ ગંધકનો મલમ ખુબ મસલવો. પછી ગરમ કપડાં પેહેરવાં અથવા ગરમ બંનુસ ઓઢીને સુઈ રેહેવું, તરીજે દાહાડે ગરમ પાણીએ નાહાવું અને ખુબ અછી રીતે સાબુથી ચામડી સાફ કરવી. એમ કીધાથી બે દાહાડામાં એ દરદ તદન દફે થઈ જશે. ગંધકનો મલમ જરૂર કરતાં વધારે લગાડવો નહી જોઈયે. ખુજવાટ નરમ પડીયો એટલે મલમ લગાડવાનો પણ મુકી દેવો. જો ગંધક વધારે દાહાડા લગાડવામાં આવેછે તો તે પોતે ચામડીને ખુજવીને અરાઈ પેદા કરેછે અને તે ઉપરથી લોકો એમ સમજેછે કે હજુરતો ખુજલીની નવી અરાઈઓ ફુટતી જાયેછે અને એવા વીચારથી ગંધક લગાડવાનું જારી રાખેછે. એમ કીધાથી ઉલટો ઘેરફાયેદો થાયેછે. ખુજવાટ નરમ પડીયો એટલે સમજવું કે ખુજલીનાં જાનવરો મરી ગયાંછે અને હવે તેઓ નુકસાંની કરી શકેજ નહી.

ગંધકનો મલમ ઉપર કહેયા પરમાંણે લગાડવાને ઘણાથી બની આવી સકે એવું નથી. જે લોકો કાંમકાજે બાહેર જાયેછે અને લોકોની સંપમાં ભેલાયેછે તેઓને દીવસમાં ગંધકનો મલમ લગાડવો નજીસ જેવું લાગેછે. એવા લોકોએ દરરોજ સાંજરે મલમ લગાડવો, સારી રાત રેહેવા દેવો અને સહવારે અછી રીતે સાબુ પાણીથી આંગ સાફ કરવું એમ તરણ ચાર દીવસ લગી કીધાથી એ દરદ દફે થઈ શકશે. એ સાથે ગંધકના ફુલના ૧૦ થોતે ૨૦ ગરેન લગી દાહાડામાં બે વખત દુધમાં લેવાં. એ ગંધક લોહીમાં ફરી વલીને ચાંમડીને રસતે પાછી બાહેર નીકલેછે અને એ રીતે ખુજલી ઉપર અસર કરેછે. ગંધકનો વાસ કપડાંમાં રેહેવાની ધાસતી રેહેશે નહી. વધારે સંભાલ લેવાને માટે થોડોએક ગંધકનો ભુકો બીછાંના ઉપર પણ છાંટવો. જો આખા ઘરના કુટુંબમાં ખુજલી ફેલાઈ હોયેતો જે ખાણાંઓમાં પેહેરવાના કપડાં રાખવામાં આવે તેમાં પણ ગંધકનો ભુકો એણીગમ પેલીગમ છાંટવો.

ઘણા લોકોને ગંધકનો મલમ લગાડવો નજીસ લાગેછે તેઓને મા ટે તરેહવાર જાતના પાંણી બનાવીને આપવાની જરૂર પડેછે, પણ તે માતબર લોકોથીજ વપડાઈ શકાયેછે અને વલી ગંધક જેટલો જલદીથી ફાયેદો કરી શકે એવું નથી. પેપરમીંટ, રોજમરી, લવેનડર, અને લેમન એસેનસના દરેકના ૪ થીતે ૬ ટીપાં લેવાં, તેમાં દોહોડ ચમચી આલકાહોલ (જલદ સપીરીટ આફ વાઈન) નાખવો, તેથી એસેનસો સઘલાં મલી જશે, એમાં તરણ બાટલી થાઇમ (Thyme, એક જાતનો સુગંધી પાલા) નો નરમ કાહાવો કરીને મેલવવો. એક જીંના કપડાનો કટકો એ પાંણીમાં બોરીને જાંહાં ખુજલી હોયે તાંહાં મુકવો અને તે ઉપર વધારે પાંણી જેમ જરૂર પડે તેમ મુકીયા કરવું.

ઘણી વેલા ગંધકનો મલમ નાજુક ચામડીને અને ઘણુંકરીને બચાંની ચાંમડીને ખુજવેછે તેથી બીજા ઉપાયો લગાડવાની જરૂર પડેછે. મીઠું તેલ ખુજલીના જાનવરોને મારી નાખેછે અને જો એ તેલમાં સેહેજ થોડો કપુર નાખીને ખુજલી ઉપર લગાડીયો હોયેતો ૬ થીતે ૮ દાહાડામાં ખુજલીને નાબુદ કરી નાખેછે. એજ પરમાંણે લારડ (ડુકરની ધોયેલી ચરબી) લગાડીયાથી પણ ઘણો ગુણ માલમ પડેછે. ડાકટર બાઝીન કેહેછે કે કામોમાઈલનો મલમ લગાડીયાથી ઘણો ફાયેદો થાયેછે. પેહેલાં લગાડતાંવારજ ખુજવાટ તરત નરમ પડી જાયેછે, અને માતરે તરણ વખત લગાડીયાથી સઘલું દરદ નાબુદ થાયેછે. સરકો લગાડીયાથી પણ ખુજલી ઉપર સારી અસર થાયેછે અને તે નાજુક બચાંની ચાંમડી ઉપર લગાડવો સારોછે.

જારે ચાઇઆ અથવા ચાંદાં પડેછે અને બચાંઓમાં તે વારેઘડીયે જોવામાં આવેછે, તારે ગંધકનો મલમ તે ઉપર લગાડવો નુકસાનકારક છે, તે ઉપર મીઠું તેલ અથવા સાધારણ રૂજ લાવવાનો મલમ લગાડવો બસછે, પણ આસપાસની જગા ઉપર ગંધકનો મલમ લગાડવો, કે જેથી કાંઈ પણ ખુજલીની અસર હોયે તે નાબુદ થઇ જાયે.

ગરમીથી ખુજલીનો ખુજવાત ઉલટો વધેછે એટલા માટે ઘણા ગરમ પાંણીએ આંગ ધોવું નહી, અથવા ગરમ બીછાંનામાં સુવું નહી, એટલુંજ નહી, પણ ઘણો ગરમ ખોરાક પણ ખાવો નહી. ખુજલીનો જે ઉપદરવ ઘણો વધેછે તે રાતરેજ બનેછે, કાંયેકે બીછાંનાની ગરમીથી એ જાનવરોને ઉતેજણ મલેછે. તેઓ બાહેર નીકલીને બીજા ભાગો ઉપર હોમલો કરેછે.

નાહાવાની મતલબ અને જરૂર.



નાહાવાની મુલ મતલબ ચામડીને સાફ કરવાનીછે. દરેક જણને ખબરછે કે ચામડી માહેથી હમેશાં બાફ અને પાણીના આકારમાં પસીનો બાહેર નીકલેછે. બાફ આપણી નજરે માલમ પડતો નથી, પણ પસીનો પાણીના આકારમાં ચામડી ઉપર માલમ પડેછે. હરેક રીતે ચામડી હમેશાં ભીનાયેલી રેહેછે. પસીનો નીકલવાની મતલબ ઘણીછે; પણ તે માહેલી એક મતલબ બદન માહેથી ગલીચ ચીજ કાહાડી નાખવાનીછે. એટલા મારે જરૂરછે કે એ પસીનો બદન ઉપર રેહેવા દેવો નહી જોઈયે; કાંયેકે જો રેહેવા દીધો હોયેતો તે ગલીચ ચીજો પાછી ચામડીમાં પેવસ થાયેછે. પસીનાને બદન ઉપરથી લુછી નાખીયાથી એ મતલબ પુરી પડતી નથી; એટલા મારે જરૂરછે કે તેને પાણીવતી ધોઈ નાખવો જોઈયે.

બદનની ચામડી ઉપરથી હમેશાં બારીક ખોલ નીકલેછે; એ ખોલ પસીનાને લીધે ચામડીને વલગી રેહેછે અને તેથી ચામડીના બારીક સુરાખો બંધ કરી નાખેછે. એ ખોલ કાહાડી નાખવાની જરૂર છે અને એ મતલબ આંગ ધોયાથી પુરી પડેછે.

હવામાં ધુલ પુશકલ ઉડેછે અને તે દર પલે આંગ ઉપર પડેછે. પસીનાનાં ભીનાં આંગ ઉપર એ ધુલ વલગી રેહેછે અને તેને આપણે મેલ કરીને કહીયેછે. એ મેલ ચામડીના સુરાખોને બંધ કરી નાખેછે તેથી તેને આંગ ધોઈને દુર કરવાની જરૂરછે.

જારે ચામડીની ઉપર એ પરમાણે રાત દાહાડો ગલીચી થાયેછે, તારે તેને દરરોજ અને જરૂર પડેતો દાહાડામાં બે વખત પણ પાણીવતી ધોઈ નાખવી જોઈયે. જે લોકો દર રોજ આંગ ધોતા નથી, તેઓની ચામડીમાં મેલ અને ગલીચી એકઠી થાયેછે અને તેથી તરેહવાર ચામડીનાં દરદો પેદા થાયેછે; એટલુંજ નહી, પણ તે ઉપરથી બીજાં તરેહવાર અંદરના ભાગોનાં દરદો લાગુ પડેછે. જે શખ્સ પોતાનું આંગ બરાબર ધોતો નથી તે કદી પણ તને તથા મને સુખી રેહેતો નથી.

બદન ધોયાથી ચામડી સાફ રેહેછે, એટલુંજ નહી પણ બીજા ત

રેહવાર ફાયેદા માલમ પડેછે. આખા દીવસની થાક પછી જો સેહેજ ગરમ પાણીએ આંગ સાફ કીધું હોયેછે તો તરત થાક ઉતરી જાયેછે, કુવત પાછું આવેછે અને જીવ ખુશ થાયેછે. વલી દરરોજ આંગ સાફ કીધાંથી બદનને કુવત મલેછે. જે લોકો આંગ સાફ કરતા નથી તેઓ દુબલા રેહેછે. બદન સાફ કીધાથી તરેહવાર દરદો થતાં અટકેછે. જે શખસની ચામડી નરમ અને સાફ રેહેછે તેની ઉપર દરદ ગલબો કરી શકતું નથી. સુકી ચામડી દરદની નીશાણીછે અને એવી ચામડીને પાંણીથી ધોઈને પાછી નરમ કીધાથી દરદો થતાં અટકેછે; એટલુંજ નહી પણ દરદ થયેલાં જલદીથી સારાં થાયેછે. બદનને દરરોજ ધોવાથી કેટલાંએક ઉડતાં દરદો લાગુ પડી શકતાં નથી; અને જો લોકો ચામડીને સાફ રાખવાની સંભાલ લેતો કેટલીએક જાતના ઉડતા મરજો દુનીયાં માહેથી તદન દફે થઈ જાયે. બદન સાફ રાખીયાથી બીજો મોટો ફાયેદો એછે જે તેથી ઉંઘ મીઠી અને ખુશ આવેછે; અને મીજાજ ખુશ રેહેછે. દરદી મન ઉપર જેવો ફાયેદો આંગ ધોયાથી થાયેછે તેવો દારૂ પીધાથી પણ થતો નથી.

જારે આંગ ધોવાના એટલા બધા ફાયદાછે તારે જરૂરછે કે દરેક જણે તેનો લાભ લેવો જોઈયે, પણ લોકો જેટલું જોઈયે તેટલું એ ઉપર ધેયાન આપતા હોયે એવું લાગતું નથી. ઘણા જણ આલસાઈને લીધે અને ઘણા જણ વખત અથવા જોગવાઈ નહી હોવાથી પોતાનું આંગ સાફ રાખતા નથી; પણ સઉથી ઘણા લોકો આંગ સાફ રાખવાના ફાયદાથી તદન અંજાણા હોયેછે અને તેથી એ બાબદમાં બેદરકારપણું રાખેછે. જે લોકોને દરરોજ આંગ ઉપરના કપડાં બદલવાને બની આવેછે તેઓને દર રોજ પોતાનું આંગ સાફ કીધા વગર ધોતાં કપડાં પેહેરવા ગમતાં નથી. જે લોકો દર આંતરે દીવસે કપડાં બદલે છે; તેઓ દર આંતરે દાહાડે નાહેછે અને એ પરમાણે જેમ લોકોની જોગવાઈ તેમ કપડાં બદલવા સાથે આંગ ધોયેછે. ગરીબ લોકો એક નવું કપડું પેહેરેછે, તે ફાટેછે તાંહાંસુધી બદન ઉપર રાખેછે; એવા લોકોને બદન સાફ કરવાનું ધેયાનમાં પણ આવતું નથી. જે લોકો દરરોજ નાહાતા નથી, તેઓ પોતાના હાથ, પગ અને મોહોડું દરરોજ ધોયેછે અને એટલાંમાંજ સમજેછે કે તેઓ પોતાનું આંગ સાફ રાખે છે. ડાકટર હુફલાંનડ કેહછે કે "ગમે તેવો અનઘડ હોયેછે તે પણ

નાહાવાની મતલબ અને જરૂર.

નાહાવાની મુલ મતલબ ચામડીને સાફ કરવાનીછે. દરેક જણને ખબરછે કે ચામડી માહેથી હમેશાં બાફ અને પાણીના આકારમાં પસીનો બાહેર નીકલેછે. બાફ આપણી નજરે માલમ પડતો નથી, પણ પસીનો પાણીના આકારમાં ચામડી ઉપર માલમ પડેછે. હરેક રીતે ચામડી હમેશાં ભીનાયેલી રેહેછે. પસીનો નીકલવાની મતલબ ઘણીછે; પણ તે માહેલી એક મતલબ બદન માહેથી ગલીચ ચીજ કાહાડી નાખવાનીછે. એટલા માટે જરૂરછે કે એ પસીનો બદન ઉપર રેહેવા દેવો નહી જોઈયે; કાંયેકે જો રેહેવા દીધો હોયેતો તે ગલીચ ચીજો પાછી ચામડીમાં પેવસ થાયેછે. પસીનાને બદન ઉપરથી નુછી નાખીયાથી એ મતલબ પુરી પડતી નથી; એટલા માટે જરૂરછે કે તેને પાણીવતી ધોઈ નાખવો જોઈયે.

બદનની ચામડી ઉપરથી હમેશાં બારીક ખોલ નીકલેછે; એ ખોલ પસીનાને લીધે ચામડીને વલગી રેહેછે અને તેથી ચામડીના બારીક સુરાખો બંધ કરી નાખેછે. એ ખોલ કાહાડી નાખવાની જરૂર છે અને એ મતલબ આંગ ધોયાથી પુરી પડેછે.

હવામાં ધુલ પુશકલ ઉડેછે અને તે દર પલે આંગ ઉપર પડેછે. પસીનાનાં ભીનાં આંગ ઉપર એ ધુલ વલગી રેહેછે અને તેને આપણે મેલ કરીને કહીયેછે. એ મેલ ચામડીના સુરાખોને બંધ કરી નાખેછે તેથી તેને આંગ ધોઈને દુર કરવાની જરૂરછે.

જારે ચામડીની ઉપર એ પરમાણે રાત દાહાડો ગલીચી થાયેછે, તારે તેને દરરોજ અને જરૂર પડેતો દાહાડામાં બે વખત પણ પાણીવતી ધોઈ નાખવી જોઈયે. જે લોકો દર રોજ આંગ ધોતા નથી, તેઓની ચામડીમાં મેલ અને ગલીચી એકઠી થાયેછે અને તેથી તરેહવાર ચામડીનાં દરદો પેદા થાયેછે; એટલુંજ નહી, પણ તે ઉપરથી બીજાં તરેહવાર અંદરના ભાગોનાં દરદો લાગુ પડેછે. જે શખ્સ પોતાનું આંગ બરાબર ધોતો નથી તે કદી પણ તને તથા મને સુખી રેહેતો નથી.

બદન ધોયાથી ચામડી સાફ રેહેછે, એટલુંજ નહી પણ બીજા ત

રેહવાર ફાયેદા માલમ પડેછે. આખા દીવસની થાક પછી જો સેહેજ ગરમ પાણીએ આંગ સાફ કીધું હોયેછે તો તરત થાક ઉતરી જાયેછે, ફુવત પાછું આવેછે અને જીવ ખુશ થાયેછે. વલી દરરોજ આંગ સાફ કીધાથી બદનને ફુવત મલેછે. જે લોકો આંગ સાફ કરતા નથી તેઓ દુબલા રેહેછે. બદન સાફ કીધાથી તરેહવાર દરદો થતાં અટકેછે. જે શખ્સની ચામડી નરમ અને સાફ રેહેછે તેની ઉપર દરદ ગલબો કરી શકતું નથી. સુકી ચામડી દરદની નીશાણીછે અને એવી ચામડીને પાંણીથી ધોઈને પાછી નરમ કીધાથી દરદો થતાં અટકેછે; એટલુંજ નહી પણ દરદ થયેલાં જલદીથી સારાં થાયેછે. બદનને દરરોજ ધોવાથી કેટલાંએક ઉડતાં દરદો લાગુ પડી શકતાં નથી; અને જો લોકો ચામડીને સાફ રાખવાની સંભાલ લેતો કેટલીએક જાતના ઉડતા મરજો દુનીયાં માહેથી તદન દફે થઈ જાયે. બદન સાફ રાખીયાથી બીજો મોટો ફાયેદો એછે જે તેથી ઉંઘ મીડી અને ખુશ આવેછે; અને મીજાજ ખુશ રેહેછે. દરદી મન ઉપર જેવો ફાયેદો આંગ ધોયાથી થાયેછે તેવો દારૂ પીધાથી પણ થતો નથી.

જારે આંગ ધોવાના એટલા બધા ફાયદાછે તારે જરૂરછે કે દરેક જણે તેનો લાભ લેવો જોઈયે, પણ લોકો જેટલું જોઈયે તેટલું એ ઉપર ધેયાન આપતા હોયે એવું લાગતું નથી. ઘણા જણ આલસાઈને લીધે અને ઘણા જણ વખત અથવા જોગવાઈ નહી હોવાથી પોતાનું આંગ સાફ રાખતા નથી; પણ સઉથી ઘણા લોકો આંગ સાફ રાખવાના ફાયદાથી તદન અંજાણા હોયેછે અને તેથી એ બાબદમાં બેદરકારપણું રાખેછે. જે લોકોને દરરોજ આંગ ઉપરના કપડાં બદલવાને બની આવેછે તેઓને દર રોજ પોતાનું આંગ સાફ કીધા વગર ધોતાં કપડાં પેહેરવા ગમતાં નથી. જે લોકો દર આંતરે દીવસે કપડાં બદલેછે; તેઓ દર આંતરે દાહાડે નાહેછે અને એ પરમાણે જેમ લોકોની જોગવાઈ તેમ કપડાં બદલવા સાથે આંગ ધોયેછે. ગરીબ લોકો એક નવું કપડું પેહેરેછે, તે ફાટેછે તાંહાંસુધી બદન ઉપર રાખેછે; એવા લોકોને બદન સાફ કરવાનું ધેયાનમાં પણ આવતું નથી. જે લોકો દરરોજ નાહાતા નથી, તેઓ પોતાના હાથ, પગ અને મોહોડું દરરોજ ધોયેછે અને એટલાંમાંજ સમજેછે કે તેઓ પોતાનું આંગ સાફ રાખેછે. ડાકટર હુફલાંનડ કેહછે કે "ગમે તેવો અનઘડ હોયેછે તે પણ

સમજેછે કે ઘોડા અને બીજાં જાનવરોના સુખને માટે તેની ચામડી ને સાફ રાખવાની અતીશય જરૂરછે. વારેઘડીએ ઘોડાવાલો ઘોડાની ચાકરી કરવામાં પોતાની ઉંઘ તેમ ભુખને એક કોરે મુકેછે. જો ઘોડો નબલો થાયેછે તો પેહેલો વીચાર એ કરેછે કે તેની ચાકરીમાં કાંઇ ખાંમી થતી હશે. પણ એવો વીચાર ઘોડાવાલાને પોતાના બાલકને માટે કદી પણ આવતો નથી; જો તેનું બાલક નબલું અને આજારી પડેછે તો સમજેછે કે તેના બચાંને કોઇએ કરી મુકીયુંછ, પણ તે કદી પણ તેની ચામડી સાફ રાખવાનો વીચાર કરશેજ નહી. જારે જાનવરોને માટે આપણા લોકોને એટલું ગ્નાનછે તારે શા માટે માણસોને માટે નહી હોયે ! " એટલા ટુક વાકીય ઉપરથી દરેક જણને ચેતવું જોઇયે કે જારે ચામડી સાફ રાખીયાથી જાનવરો વટીક પણ આસુદે રેહેછે, તારે માણસને ચામડી સાફ રાખવાની કેટલી અગતછે.

અસલના વખતથી આંગ સાફ રાખવાના ફાએદા લોકો બરાબર સમજતા હતા અને અનઘડ લોકોને તેની ફરજ પાડવાને માટે તેના ધરમ સાથે જોડી નાખીયું હતું. હીંદુ લોકો કદી પણ આંગ ધોયા વગર પોતાનું ખાણું ખાતા નથી અને પારસી લોકો આંગ સાફ રાખવું એક ધરમની ફરજ સમજેછે.

અસલના વખતમાં લોકો દરીયામાં અથવા નદી નાલાઓમાં પોતાનું આંગ ધોતા હતા એ પછી આસતે આસતે ઘરમાં પાણી લાવીને નાહાવા લાગા. હાલ નાહાવાની તરેહવાર રીત વાપડવામાં આવેછે. કેટલાંએક દેશોમાં લોકો તબ અથવા વાસનમાં થંડું અથવા ગરમ પાણી નામી, તેમાં પડીને આંગ સાફ કરેછે; કેટલાએક લોકો ગરમ અથવા થંડું પાણી માતરે આંગ ઉપર રેડેછે; કેટલાએક દેશોમાં જાહેર હમામખાના બાંધવામાં આવેછે અને તાંહાં આંગને સાફ કરવા સીવાએ બીજી ઘણી રીતે બદનને તરબીયત કરવામાં આવેછે.

તલી—બલોર અથવા તપતલી.



જેમ કલેજું પેટની જમની બાજુ ઉપર તેમજ તલી પેટની ડાબી બાજુ ઉપર પાંસડીઓથી ઢંકાપેલું આવેલું છે; એ બેઉની વચે હોજરી આવીછે.

તલી હોજરીની ડાબી બાજુ ઉપર વલગેલીરેહેછે. તલી ઘણી નરમ હોયછે; તેનો આકાર આરકતરોછે; તે પાંચ ઈંચ લાંબી, ૩ થીતે ૪ ઈંચ પોહોલી અને એકથી તે દોહોડ ઈંચ જાડીછે. તેનો રંગ ભોરા જાંબુરા રંગ જેવોછે અને વજનમાં ૫ થીતે ૭ ઔનસ લગી થાયેછે. તલી આપણા બદનમાં શું કાંમ કરેછે અને શું ઉપીયોગનીછે તે હજુરસુધી જણાયેલું નથી. ઘણીખરી એવી અટકલ કરવામાં આવેછે કે તે લોહીમાં ફેરફાર કરેછે.

આપણા લોકોમાં તલી વીશે કાંઈપણ વીચાર હોયેછે તે તપતલી નામના દરદથી હોયેછે. પાલ અથવા પાલવારૂં નામનું સુરત ઝીલામાં એક ગાંમડું આવેલુંછે; તાંહાંના ઘણાખરા રેહેવાસીઓના પેટ મોટાં થાયેછે અને લોકોનો પકો વીચારછે કે તાંહાંનું ખરાબ પાંણી પીધાથી એમ બનેછે. એ મોટા પેટવાલાંઓને આપણે પાલીયા કરીને કહીયેછ અને જે સુસત થઈને પડી રેહે અથવા જેનું પેટ મોટું થાયેછે તેને એ બોલ આપણે લાગુ પાંડીયેછ. પાલીયાનું પેટ જે મોટું થાયેછે તે દરદને લીધે હોયેછે; તાંહાંની હવા તથા પીવાનું પાંણી એવું ખરાબ હોયેછે કે લોકોને ઘડી ઘડીસે તાપ આવીયા કરેછે; અને જે લોકોને એ રીતે તાપ આવેછે તેની તલી મોટી થાયેછે. તલી મોટી થાયેછે તેનો કાંઇ સુમાર નથી. ઘણી વેલા પાંસરાની હેઠે ડાબી બાજુ ઉપર એક નાહાનો ગાંઠ માલમ પડેછે. કોઇ વેલા તલી એટલીતો મોટી થઇ જાયેછે કે તેથી આખું પેટ ભરાઈ જાયેછે અને આખું પેટ કઠણ લાકડાં જેવું લાગેછે. પાલીયાનું પેટ જે મોટું થાયેછે તે એ તપતલીને લીધે હોયેછે. પાલ ગામડાંમાંજ એ મરજ થાયેછે એવું નથી; હરેક જગામાં જાંહાં જંગલ ઘણું હોયે અને બારેમાસ જમીન ભીની રેહે, તાંહાંના લોકો કદી પણ તને સુખી રેહેતાં નથી; તેઓને વારેઘડીએ તાપ આવેછે અને તેથી આસતે આસતે તલી મોટી થવા માંડેછે.

ઘણા લોકોના વાંચવામાં આવીયું હશે કે પેટ ઉપર લાત મારીયાથી માણસો થોડાવારમાં મરણ પાંમીયાછે. એવી રીતે બનેલા ખુનના બનાવો આપણી વડી અદાલતમાં ચુકાદાને માટે આવેછે. ડાકટરોની સાખસી ઉપરથી માલમ પડેછે કે મરનારને બલોર અથવા તપતલી થઈ હતી અને તે ઉપર લાત વાગાથી તે ફાટીને લોહી નીકલી તરત મરણ નીપજીયું હતું.

આપણા દેશીઓમાં એ તપતલીનો મરજ ઘણો સાધારણ હોયેછે અને એ ઉપરથી કોઈને પણ પેટ ઉપર સેહેજ પણ મુકી અથવા લાત મારવાની સંભાલ રાખવી જરૂરછે, નહીતો ખુનનો દાવો આવીયા વગર રેહેસેજ નહી.

એક તનદરોસત બચાંનું ચીતર.

એક ફરણે છોકરૂં જોઈને એક જણ કેહેછે કે આ કેવું તનદરોસત બચુંછે. બીજો જણ એક બચાંને ઘણું ખાતાં જોઈને કેહેછે કે આ બચું તનદરોસત કાંયે નહી હોયે. તરીજો એક બચાંને જલદીથી ચાલવા સીખતાં જોઈને કેહેછે કે, એ બચું એટલુંતો તનદરોસત છે કે તે એટલું જલદીથી ચાલવા સીખેછે. આ બચું કદી આજારી માલમ પડતું નથી તથા આ બચાંના દાંત એટલા જલદીથી ફુટાછે તેથી તે તનદરોસત હોવું જોઈયે. જુવો તે કેવું ચંચલછે ! એવા એવા વીચારો લોકોમાં તનદરોસત બચાં વીશે હોયેછે; પણ એ વીચાર ઘણી વેલા ચુક ભરેલા હોયેછે અને એવાં બચાં કદી પણ ખરેખર તનદરોસત કેહેવાયે નહી.

તનદરોસત બચાંનુ તન જોરાવર અને સીધું હોયેછે; બદન દોલદાર અને એકસરખું દેખાયેછે. માસ મજબુત અને ચાંમડીનો રંગ ગોલાબી અને તાજો માલમ પડેછે. બદન ઉપર નહી ઘણી ચરબી હોતી કે નહી તે કરકતી જેવું હોતું. ચામડી નરમ અને સુમારી લાગેછે અને ચેહેરો ખુશ અને ચાલાક માલમ પડેછે. તેનાં બદનના ભાગો એકસરખી રીતે ઉધરેછે; એક ભાગ બીજા કરતાં જલદીથી વધી જતો નથી. દાંત બરાબર વખતસરજ દેખાયેછે અને ચાલવા પણ વખતસરજ સીખેછે. તે એકદમ ચંચલ પણ નહી હોતું, તથા તેનો જુવાનીનો વખત પણ જલદીથી આવતો નથી, પણ બદનના ઉધરવા સાથ તેનું મન પણ ખીલેછે.

એક બચાંને વધારે ચંચલ જોઈને અથવા નાહાનપણમાંજ તેને જુવાન થયેલો જોઈને કદી પણ મઘન થવું નહી, કાંયેકે તે કુદરતી હાલત નથી અને જે કુદરતી હાલત નહી હોયે તે તનદરોસત પણ નહી કેહેવાયે.

આપણા લોકોમાં એક ખરેખર તનદરોસત બચું કદાચજ જોવા માં આવેછે; અને એ ખાંમી મા બાપની ભુલ અને અંજાણપણાને લીધેછે. જો મા બાપ ખરેખર ચાહે કે તેઓનું બચું મોટું થતાં તે ઓને આશીરવાદ દે, કે "મારા મા બાપની સંભાલ અને પેયારને લીધે હું આજે તનદરોસતી ભોગવુંછું અને તેથી હું તેઓનો હમેશ નો આભારીછું," તો તેઓએ બચાંની સંભાલ કેવી રીતે રાખવી તે બરાબર સમજવું જોઈયે.

પરચુટણ.

બુઢાઓને માટે તનદરોસતીને લગતી બાબદો—તન અને મનની આલસાઈને તમારી ઉપર ગજબો કરવા દેતા ના.

કીટાયાના કરતાં ઘસાવામાં ફાએદાછે.

સકારે ઉઠવું; અને જેમ બને તેમ અવારે સુવું નહી.

મીજલસમાં જુંકવું નહી; દીવસમાં ઘડી ઘડી કોચ ઉપર અરેતાયા કરવું નહી.

ચાલવાનું કદી પણ મુકી દેવું નહી. પગને ચાલુ કસરત આપીયાથી ભુખ અને જીંદગીમાં વધારો થાયેછે.

વાંચવાનું જારી રાખવું અને બને તેમ તરેહવાર બાબદોની ચોપડીઓ વાંચવી.

મન ઉપર શુરજના ખુશ કીરણ દાખલ કરવાં.

પેદાસ, પછી થોડી અથવા વધતી, તે પરમાણે રેહેવાની તજવીજ કરવી.

કાંઇ પણ સેખચલી આશા અથવા બીહીકને ઉતેજણ આપવું નહી.

આશા જે જીંદગીનો પાદશાહી મલમછે તેને છોડી દેવી નહી.

હરેક કામ જે તન અથવા મનથી થઈ શકે નહી તેવું કદી પણ માથે લેવું નહી.

રસતાઓની ભીરમાં આંચકાઉચકીમાં જવું નહી; અને ગમે તેવી નવાઈ હોયે પણ મોટી ભીરમાં જવાથી પહરેજ રેહેવું.

બરોબરીયા થવાની સરત રમવી નહી અથવા કોઈના રસતામાં પડવું નહી.

હમેશાં મીજાજ સંભાલવો; અધીરાઇની લગામ આપી દેવી નહી.

દરેક મુસીબતની વખતે ગમગીની અથવા ચીરડાઉ સ્વભાવની સામણે લગામ ખેંચી પકડવી. ગુસોછે તે એક ટુક ઘેલાપણુંછે.

જેમ બને તેમ સઘલો વખત રોકાયેલા રેહેવું; નહીતો આલસાઇ જે બ દીનું મુલછે તે આવી પડશે. હમેશાં કાંઇ પણ કરતા રેહેવું અને કાંઈ પણ ચીજ ધેઆન લગાડે એવી હાજર હોવી જોઈયે. વખતથી જીંદગી બનીછે, એટલા માટે તેને ભરેલો રાખવો અને તેને ભરવાને માટે પુશકલ ચીજો હાજર રાખવી.

ખાવા પીવાની મોજમજાહમાં ઘણું પડવું નહી, તેમ વલી જરૂર કરતાં અપવાસ કરવો નહી. ડાકટર જાહનસન કહી ગયોછે કે, નજલો (ગાઉટ), સંધીવાયું અને જલંધર રકાબીઓ ઉપર ભમેછે.

ભરપેટે કદી પણ સુવું નહી. કસરત, હલકું ખાણું, અને સારું હઈયું, સારી રાત વીસામો આપનારછે.

ઘણી ચાહ પીવી નહી, કાંયેકે તેથી જીવ ધુજરો થાયેછે.

સમજથી હાલનો વખત સુખમાં ગુજરવો, ગુજરેલા વખત ઉપર વીચાર લેઈ જઈને અથવા ભવીશ વખતને વીશે નકામી ધાસતી અને વીચાર રાખીને દુખી નહી થવું.

દરેક જાહેર ચાકરી અને દરેક મેહેનતનું કાંમ છોડી દેવાનો પકો ઠેરાવ કરવો. પોતાના વખતનો અને જીવનો પોતે ધણી રેહેવામાં સંતોશ રાખવો. કોઇની ચાકરી કરીને અથવા ધંધારોજગારમાંજ ગલામાં ટોક નાખીને જીવવું અને તેમાંજ મરવું સજાવાર નથી.

એક દાહાડો પણ આ તરણ સુભ ડાકટરોને નજરથી ખીસાડવા નહી; ખુશ સવભાવ, સંતોશ, અને અંદાજો.

સુખ અને લાંબી જીંદગી મેલવવાને હમેશાં આ તરણ કેહેવત યાદ રાખવી અને બીજાને ભલામણ કરવી. "પોતાની સાથે, બાયેડી સાથે, અથવા દોસતદાર સાથે કદી પણ કજીયો કરવો નહી."

તંનદરોસતી.

ફેબરવારી ૧૮૫૯.

મુંબઈ શેહેરના રસતા.

મુંબઈ શેહરના રસતાઓની ગોઠવણ, જે વખતે એ શેહેર પોરટુગીઝ લોકોના તાબામાં હતું, તે વખતનીછે. એ વખતે કોલી અને માછી લોકોનો મોટો ભાગ વસતો હતો, ગાડી ઘોડા કોઈ જાણતું હતું નહી; અને આજ દીને જેમ બીજાં ગાંમડાંમાં ભાગી ગયેલા અને ગઢેરના રસતા જોવામાં આવેછે તેવીજ અંહીની હાલત હતી. તે વખતના રસતા ઘણાજ સાંકડા આરકટરા અને ગલીચ હતા. આજ ૩૦—૪૦ વરસની વાત ઉપર પણ રસતાઓની હાલત ઘણીખરી તેવીજ હતી. દરેક બુઢાં માણસને ખબર હશે કે તે વખતે વરસાદના દીવસો ઉપર ખેતવાડીના રસતામાં ગુઠણલગી કીચલ રેહેતો હતો. રસતાઓ કાંઈ બાંધેલા હતા નહી; ધુલનો કાંઈ પારજ હતો નહી; અને ગલીચી એટલી તો હતી કે નાકે હાથ દીધા વગર એક ગલી પસાર થવી મુશકેલ હતી. આજ પંદર વરસની વાત ઉપર પણ રસતાની હાલત આગલ કરતાં વધારે સુધરેલી નહી હતી. માતરે મોટા રસતાઓ ઉપર પાણી સીપવામાં આવતું હતું; અને તેમાં પણ ઘણી ખાંપણો હતી. રસતાની બાજુએ ઉઘાડી ગંધાતી ગટરો જોવામાં આવતી હતી. રસતામાં દરેક ઘરને બારણે પુશકલ કચરો અને ગંધાતી વસતુ પડેલી જોવામાં આવતી હતી. દરેક રસતાની બાજુએ મુતરના રેલા જોવામાં આવતા હતા અને દરેક મા બાપ પોતાના બચાંને રસતામાં જાહાડો કરવા છોડી દેતાં હતાં અને તેથી રાહાદારીઓના જોડા અને પગ કોઈ કદાચજ ગલીચોથી સલામત જતા હતા. આજ થોડાં વરસ થયાં રસતાઓની હાલત સુધરી ગઈછે, તોય પણ કેટલાએક એવા રસતા જોવામાં આવેછે, કે તે ખરેખર હાલના મુંબઈ શેહેરને ખજાલત પોહોંચાડેછે.

રસતાઓની ગોઠવણ ઉપર લોકોની તનદરોસતી ઘણો આધાર રાખેછે. ગમે તેવું સારી ગોઠવણનું ઘર બાંધીયું હોયે પણ જો તે ખરાબ રસતા ઉપર આવીયું હોયેતો તે તદન નકામુંછે. રસતા પણ જાણે ઘરનો એક ભાગ ગણાયેછે અને દરેક રેહેવાસીએ પોતાના ઘરની તેમજ પોતાના રસતાની સંભાલ લેવી જરૂરછે, નહીતો જેમ ગલીચ ઘરોથી દરદો લાગુ પડેછે તેમ ગલીચ રસતાઓથી તેને હાની પોહોચીયા વગર રેહેશે નહી.

વેપારની સગવડને માટે અને તનદરોસતી હાંસલ કરવાને માટે રસતાઓ જેમ બને તેમ સીધા હોવા જોઈયે; સીધા રસતાઓ ટુક હોયેછે, એટલા માટે વેપાર વનજને માટે સેહેલ પડેછે. આરકટરા રસતા હમેશાં લાંબા હોયેછે. સીધા રસતાઓમાં હવાનો આવજાવ ખોલો હોયેછે. આરકટરા રસતાઓમાં હવા ખોલી રીતે પસાર થઈ શકતી નથી અને તેથી રસતાઓની ગંધીલી હવા દુર થઈ શકતી નથી. મુંબઈના રસતા ઘણાજ આરકટરા જોવામાં આવેછે. એવો એક પણ રસતો નથી કે જેને આપણે ખરેખર સીધો કહીયે. એ આરકટરા રસતાઓ અસલના રહી ગયેલાછે; તે વખતે લોકો રસતા આરકટરા ખામખા બનાવતા હતા કે જેથી દુશમનોથી નાહાસી જવાને સેહેલથી બની આવે. હાલ જે નવા રસતાઓ બનાવવામાં આવેછે, જેમકે મેદાનના, તે બરાબર સીધા જોવામાં આવેછે. હાલ કેટલાએક રસતાઓમાં ચાલુ ગંઢીલો વાસ આવીયા કરેછે અને તેનું કારણ તાંહાંની હવા ઘેરાયેલી રેહેછે અને તેને ઘસડી લેઈ જવાને માટે ચોખી હવાને પસાર રસતો મલતો નથી. આરકટરા રસતાઓની બાજુ ઉપર ઘર પણ આરકટરાં બાંધવામાં આવેછે અને તેથી ઘરોમાં પણ ચોખી હવાને પસાર થવાને મુશકેલી પડેછે.

વલી રસતાઓ જેમ બને તેમ પોહોલા હોવા જોઈયે. પોહોલા રસતાઓથી વેપારમાં સગવડ પડેછે એટલુંજ નહી પણ આસપાસના ઘરોને વધારે ચોખી હવાનો લાભ મલેછે. સાંકડા રસતાઓની બાજુએ ઉંચાં ઘરો બાંધીયાથી હવા તથા રોશની બેઉ અટકી પડેછે. મુંબઈ શેહેરમાં માતરે તરણ ધોરી રસતાછે. એક ચીનચબંદરથી આવતો ડુંગરીનો રસતોછે પણ તે રસતો એટલોતો સાંકડોછે અને તાંહાં વેપાર વનજનો એટલોતો આવજાવ થાયેછે કે તે રસતા ઉપર હમેશાં

મોટી ભીડ થાયેછે; અને તે એટલોતો ગલીચ રેહેછે, કે ધુલ અને કા દવનો કાંઈ પારજ રેહેતો નથી. બીજો ધોરી રસતો ભીંડી બજારનોછે તે ૬૬ ફીટ પોહોલોછે; સઉથી પોહોલો રસતો એછે. રાહાદારીઓને માટે રસતાની બેઉ બાજુએ ૬ થી તે ૧૦ ફીટ પોહોલી પકતીઓ બાં ધીછે. એ રસતો ઘણોખરો સીધોછે. એ પછી થોડો ભાગ આરકટ રો અને સાંકડો મુંમબાદેવીનો રસતોછે; અને તે પછી પાછો આર કટરો પણ જરા સેહેજ પોહોલો કાલબાદેવીનો રસતોછે. તરીજો ધોરી રસતો ચોપાતી તરફથી ગીરગામ થઈને ધોબીતલાવ લગી આવેછે જે "બરીચ કાંનડી રોડ" ને નામે ઓલખાયેછે; તે ઘણોજ આરકટરો અ ને સાંકડોછે. એ બેઉ છેલા રસતાઓ ઉપર પુશકલ વેપારની જીનસો તથા ગાડી ઘોડાઓનો આવજાવ થાયેછે, પણ એ બેઉ એ કામને માટે તદ્દન નકામાછે. કાલબાદેવીનો રસતો વધારે પોહોલો થઈ શકે એવો નથી, પણ "બરીચ કાનડી રોડ" ઘણે દરજે પોહોલો થઈ શકે એવો છે અને તેને પોહોલો કરવાને વીલમ લગાડવો નહી જોઈયે. કોટ માહેના રસતા ઘણાજ સાંકડા અને આરકટરાછે; એવા સાંકડા રસતા મુંબઈમાં કેથે પણ મલી નહી આવશે. કેટલીએક ગલીઓ માતરે ૭ ફીટથી વધારે પોહોલી નજરે આવતી નથી. દેવલનો રસતો કે જાં હાં ગાડી ઘોડાનો આવજાવ ઘણોછે તે ઘણોજ સાંકડોછે અને એવો રસતો જોઈને હર કોઈને પણ લાગીયા વગર રેહે નહી કે એવા એક વેપારી શેહેરમાં સઉથી પરખ્યાત રસતો માતરે એક ગલીની મીસાલે ગણાયેછે. બીજો કોટનો જાણવા લાયેક રસતો "બજારગેટ સટરીટ" ને નામે ઓલખાયેછે. અહીં જેમ ગાડી ઘોડાનો માર તેમ વેપારી વસતુઓનો આવજાવ પુશકલ થાયેછે અને જોકે તે દેવલના રસતા ક રતાં જરા વધારે પોહોલોછે, તોયપણ તે એટલો સાંકડો પડેછે કે એ ર સતા ઉપરથી પસાર થવું હમેશાં સલામત ગણાતું નથી. કોટની સ ઉથી સાંકડી ગલીઓછે અને તોયપણ તાંહાં સઉથી ઉંચા ઘરો જોવામાં આવેછે. જો રોશની તથા હવાનો પુરતો લાભ લેવો હોયેતો એવા ઘ રમાં નહી રેહેવું કે જાંહાંની ગલીની પોહોલાઈ ઘરની ઉંચાઈ કરતાં ઓછી હોયે; ઘરની ઉચાઈ હમેશાં રસતાની પોહોલાઈથી $\frac{2}{3}$ થી વધા રે હોવી નહી જોઈયે, એટલે ૬૦ ફીટ પોહોલાઈના રસતા ઉપર માત રે ૪૦ ફીટ ઉંચાઈના ઘર આવવાં જોઈયે. કોટની ૭ ફીટ પોહોલી

ગલીમાં વારેઘડીએ ૬૦ ફીટ ઉંચાઈના ઘર જોવામાં આવેછે; અને એટલા માટે કોટના ઘણાં ખરાં ઘરો દીવસના વખતમાં પણ અંધારાં રેહેછે; કેટલાંએક ઘરોમાં સારો દીવશ રાત બતી બાલવી પડેછે. એવી સાંકડી ગલીવાલાં ઘરમાં રોશનીતો રહી પણ હવા આવવી મુશકેલ પડેછે અને ઘણી વેલા ધીકારને રીતે બોલવામાં આવેછે, કે "જારે શેહેરમાં વા વજોડું અને તોફાણ થાયેછે તારે ફલાણાના ઘરનો દીવો જરા હીલેછે." એ બોલવું ઘણે રીતે ખરૂંછે; અને ખરેખર માણસજાત જે અકલમંદ ગણાયછે તે એવાં ઘરમાં રહીને હેવાન કરતાં પણ થોડી અકલ ધરાવેછે. ખરૂંછે કે ગરીબ લોકોને બીજાં સગવડના ઘરો મલી નથી આવતાં, તેથી એવાં ઉપરજ તેઓને શુકર કરવો પડેછે; પણ જો તેઓ જરા વધારે મેહેનત લે, અંધારાં ઘરમાં રેહેવાને ના પાડે, ઉજાસ તથા હવાના ઘરમાં વધારે ભાડું આપીને રેહે, અને તે સાથે કોઇ દયાલુ માતબર પુરૂશ તેઓને માટે સગવડના સસતે ભાડે ઘરો બાંધી આપેતો ખરેખર આજ જે ઘર ધણીઓ અંધારા ઘરોનાં મોટાં ભાડાં માગેછે તેઓની સુધ ઠેકાણે આવે અને પોતાના ઘરો સુધારવાની વેતરણમાં પડે સાંકડી ગલીઓ પોહોલી કરવાને હાલ શું ઉપાયે કરવા તે સમજ પડતી નથી; સરકાર જે ધણી ઘર ફરીથી બાંધેછે તેઓ પાસે રસતા ઉપર તરણ ફીટની જગા રખાવીને ઘર બાંધવા દેછે. તોય પણ હાલ ધોબીતલાવની એક ગલી જે વાણીયા વાડીને નામે ઓલખાયેછે, તાંહાંનો રસતો સાંકડો હોવા છતાં એક ચેહેલી ઉપરના ઘરના બે તરણ ગાલાઓ જે અસલ બીજાં ઘરોની હારથી અંદર હતાં તે નજદીક ૧૨ ફીટ બાહેર લાવવામાં આવેછે. જે ઘરો રસતામાં બાહેર નીકલી આવીયાં હોયે, તેઓને ટુંકા કરવાને બદલે એક સાંકડી ગલીમાં ઉલટાં જે અંદર હોયે તે બાહેર લાવવામાં આવે એ ઘણું જ નુકસાનકારકછે. કોઇ વખત એવો પણ આવે કે જારે એ રસતો વધારે પોહોલો કરવાની જરૂર પડે અને હાલની બેસમજને લીધે તે વખતે તેમ કરવાને વધારે અગવડ પડે તેમાં કાંઈ શક નથી.

રસતાઓની દીશા ઉપર કેટલીએક રીતે લોકોની તનદરોસતી આધાર રાખેછે. વરસનો ઘણોખરો ભાગ જે તરફથી પવન ફુકતો હોયે તે દીશાએ રસતાઓનું મોહોડું આવવું જોઇયે, કે જેથી પવનને એ

ક નાકેથી તે બીજે નાકે લગી ખોલી રીતે પસાર થવાને બની આવે, અને કાંઇ પણ ગંધીલી હોયે તે દુર કરે. મુંબઇ શેહેરની લંબાઈ દ ખ્શીણથી તે ઉતર તરફછે અને તેથી તેના મોહોટા રસતાઓની દી શા પણ દખ્શીણ અને ઉતર તરફ આવીછે. મુંબઇ શેહેરની આ બોહવાનું બેયાન કરતાં જણાવીયું હતું કે વરસમાં સરાસરી ૧૫૮ દાહાડા પસચીમ અને વાયવીય દીશા તરફથી, ૯૮ દીવસ દખ્શીણ અને નઇરૂતકોણ તરફથી, ૭૧ દીવસ ઉતર અને ઇશાન દીશા તરફ થી અને ૩૮ દીવસ પુરવ અને અગનીકોણ તરફથી પવન ફુકેછે. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે સઉથી વધારે દાહાડા પસચીમ અને વા યવીય દીશા તરફથી પવન ફુકેછે, પણ મુંબઇ શેહેરમાં એવો એક ધો રી રસતો નથી કે જે પસચીમ તરફની હવા સરસરાત મુંબઇની એક છેહેથી તે બીજે છેડે લગી પસાર કરી શકે. એ દીશા તરફનાં સઘ લા રસતા ઘણાજ સાંકડા આરકટરાછે, અને થોડાજ રસતા થોડુંએક લગી સલગ હોયેછે. હજુર લગી મુંબઇમાં એક બે રસતા એવાછે કે તેઓનો બીજો છેડો તદન બંધ થયેલો હોયેછે. એવી એક ગલી વાં કા મોહોલાને નામે ઓલખાયેછે અને તે ખરેખર મુંબઇ જેવા શેહેર ને શરમ પોંહોંચાડેછે.

રસતાની હાલત ઉપર પણ લોકોની તનદરોસતી ઘણો આધાર રા ખેછે. રસતા ઉપરની ધુલ, કીચલ, પાણીના ખબોચીયા, કચરો, ઉંઘા ડી ગટર, ઇતીયાદી લોકોની તનદરોસતી ઉપર અસર કરેછે. ધુલ ઉ ડીયાથી લોકોને ઘણો કંટાલો આવેછે, ઘરબાર, કપડાં અને બદન સ ઘલું ધુલથી ભરાઇ જાયેછે. મુંબઇ શેહેરના ધોરી રસતા ઉપર રેહે નારને એ ધુલનો સવાદ બરાબર મલેછે. હજુરતો એક ખુરસી અ થવા તેબલ સાફ નથી કીધી એટલાંમાં પાછી તે ઉપર ધુલ થયેલીજ છે. ઓરડાના સામાણની હાલત પણ એવીજ થાયેછે. પણ ધુલ હ વામાં ઉડીયાથી એ સઘલાં કરતાં વધારે અવગુણ માણસના દમમાં જયાથી કરેછે. છાટીના દરદોનું ઘણી વખતે મુખીય કારણ ધુલ સી વાએ બીજું કાંઇ હોતું નહી. શેહેરની ધુલમાં વલી કેટલાંએક દરદોના બીજ રેહેછે અને જો તેને ઉડવાથી અટકાવી નહી હોયેતો કેટલાંએક દરદો લાગુ પડીયા વગર રેહેતાં નથી; તેમાં ખચીત કરીને કોલારા મ રજનું બીજ ધુલમાં રેહેછે અને એટલા માટે ઘણી જરૂરછે કે ધુલને

હમેશાં બેસાડેલી રાખે. એ ધુલ હવામાં ઉડતાં અટકાવવાને માટે રસતાઓ ઉપર પાણી સીપવાની જરૂર પડેછે. મુંબઈ શેહેરના ધોરી રસતાઓ ઉપર અને જાંહાં બહેલોક ફરેહરેછે તાંહાં માતરે પાણી સીપવામાં આવેછે. પાણી સીપવાથી ધુલ બેસેછે એટલુંજ નહી પણ હવામાં ફેરફાર થાયેછે; જમીનની ગરમી જરા નરમ પડેછે અને થંડો પવન ફુકેછે. જે રસતાઓ ઉપર પાણી સીપવામાં આવતું નથી તાંહાંની હવા ખરી બપોરે ઘણીજ ગરમ ફુકેછે. અને એથી વારેઘડીએ તનદરોસતીમાં બોગાહો થયા વગર રેહેતો નથી. પાણી સીપવામાં પણ ઘણી સંભાલ રાખવી જરૂરછે. પાણી એટલું સીપવું કે જેથી ધુલ પાંચ છ કલાક લગી બેસી રેહે. સુરજના તાપથી સેહેજ સીપેલું પાણી એક બે કલાકમાં સુકાઈ જાયેછે; એટલા માટે પાણી અછી રીતે સીપવું; પણ તે સાથે બીજી એક સંભાલ રાખવાની જરૂરછે. ઘણું પાણી સીપીયાથી રસતામાં કીચલ ઘણો થાયેછે, તેથી રાહાદારીઓને ઘણી અગવડ પડેછે; એટલા માટે જરૂરછે કે પાણી સીપીયા પછી તરત કાદવ કીચલ ઓખવીને કાહાડી નાખવો. કાદવ ઓખવી નાખવાની બીજી જરૂર એછે જે જારે રસતો સુકાઈ જાયે તારે પાછો ધુલ ઉડે નહી. કાદવ ઓખવી કાહાડવાની મેહેનત કાંઈ બરબાદ જતી નથી; એ કાદવ ચીકત હોયેછે અને તે ગરીબ લોકો પોતાના ઘરોની દીવાલ ઉપર પલાસટર કરેછે; અને જો તે સસતે ભાવે વેચીયો હોયેતો તેની વરસ દાહાડે થીક આવક થાયે તેમાં કાંઈ શક નથી. કાદવ ઓખવીયાથી એક ગેરફાયેદો નજરે આવેછે અને તે રસતાઓને બીગાડેછે; જગે જગે ખબોચીયા નજરે પડેછે, તેમાં પાણી એકઠું થઈ રેહેછે અને ગાડીઓની કમાનને નુકસાન થાયેછે. જો રસતાઓને સંભાલથી એક સરખી રીતે ઓખવીયા હોયેતો તેઓ કદી બીગડે નહી; પણ હાલ જે હથીયારોથી કામ કરવામાં આવેછે તે ઘણી રીતે ખાંપણ ભરેલાંછે. તેઓથી એક સરખી રીતે રસતો ઓખવાઈ શકાતો નથી. ગયે વરસથી રસતાનો કચરો તથા ધુલ કાહાડી નાખવાને માટે લોહોડાંના તારનો રોલર વાપડવામાં આવતો હતો પણ કોણ જાણે શા કરણને લીધે હાલ તે વાપડવામાં નથી આવતા; એ રોલરથી એક સરખી રીતે ધુલ વરાઈ જતી હતી અને રસતાને કાંઈ પણ નુકસાંન થતું ન હતું. એ રોલર પાણી સીપીયા આગમ

જ વાપડવો જોઈયે. જે રીતે હાલ પાણી સીપવામાં આવેછે તે પણ ઘણી ખાંમી ભરેલીછે. રસતાની બાજુએા ઉપર પાણી સીપવાને બની આવતું નથી અને વલી કેટલીએક વચમેની જગા ગાડાં બરાબર નહી ફેરવીયાથી સીપીયા વગરની રહી જાયેછે. વલી કોઈ જગા ઉપર થેાડું અને કોઈ જગા ઉપર પુશકલ પાણી પડેછે. વરસાદની મેાસમ ઉપર તરણ મહીના લગી રસતાએા ઉપર કાંઈ પણ પાણી સીપવામાં આવતું નથી; તેથી જારે વરસાદ પડતેા નથી તારે ધુલથી લેાકેાને ઘણેા કંટાલેા છુટેછે. હાલ પાણી સીપવાનું કનટરાકટથી કામ ચાલેછે અને એ મેાસમ ઉપર તદન બંધ કરવામાં આવેછે; ગાડાં અને બેલની મારફતે પાણી સીપવાનું કામ ચલાવીયાથી એ મેાસમમાં ઘણી અડચણ પડેછે; એટલા માટે એ વીશેને કાંઈ પણ બંદેાબસત થવેા જોઈયે.

હાલ જે રીતે ધેારી રસતાએા બનાવવામાં અને બાંધવામાં આવેછે તેથી કીચલ પુશકલ પેદા થાયેછે તથા ખાડાએા પડીને પછી તેએા પાણીના ખબેાચીયા બનેછે. એ અડચણને લીધે ઈંગલંડ અને ફરાનસમાં ઘણી મુદતથી મેાટા પથરની ફરસબંધી કરીને રસતેા બનાવવામાં આવેછે. એવા પથરના રસતા ઉપર ધુલ તથા કીચલ ઘણેા થતેા નથી; તે જલદીથી વરાઈ જાયેછે: અને જે મેહેનત અને ખરચ પથરની ખરીએા પુરીને બનાવેલા રસતાએા ઉપર થાયેછે, તે એવા મેાટા પથરના બનાવેલા રસતાએા ઉપર થતેા નથી. મુંબઈ જેવા વેપારી શેહેરમાં જાંહાં રાત દીવસ ધેારી રસતાએા ઉપર ગાડી ઘેાડાએાનેા માર ચાલેછે તાંહાં પથરની ફરસબંધીના રસતાએા બનાવવાની ઘણી જરૂરછે. જોકે પેહેલાં તેએા ઉપર વધારે ખરચ થશે તેાય પણ છેલે તેએા વધારે સસતા પડશે તેમાં કાંઈ શક નથી.

રસતાએા ઉપર કચરેા નાંખવાની ચાલ આપણા લેાકેામાં ઘણી થપકા ભરેલીછે. લેાકેા એટલેા વીચાર કરતાં નથી કે જે કચરેા બાહેર પેાતાને આંગણે પડેછે તે પાછેા પેાતાના ઘરમાં પવનથી ઉડી આવેછે અથવા તેનેા વાસ ઘરમાં ચાલુ આવીયા કરેછે. એથી પણ વધારે ઠપકા લાયક ચાલ બારી વાતેથી ઘરના બીજા તરીજા તથા ચેાથા માર ઉપરથી કચરેા, બચાંનેા જાહાડેા તથા ગલીચ પાણી રાહાદારીએાની કાંઈ પણ ખાતર રાખીયા વગર ધમધુકાર નાખીયાં જાયેછે. મુંબઈ શેહેર

ની હરેક ગલીમાં પસાર થવું સલામત નથી. લોકોને વારેઘડીએ છ તરીનો આસરો લેવો પડેછે; અને જો કદાચ એ વીશે રાહાદારીએ બે દરકારી રાખીતો ખચીતથી તે અછો સરપાવ લેઈને જવાનો. એ વીશેની સરકાર તરફથી ચોકસી થવી જરૂરછે. બીજા રસતાઓ ઉપર ગલીચી કરવાની માઠી તબે માબાપો પોતાના બચાંને જાહાડો ફેરવવા મોકલવાનીછે; નાહાની ગલીઓમાં રાહાદારીને જમીન તરફ જોઈને ચાલીયા વગર પસાર થવું મુશકેલછે; નહીતો પોતાના જોડા સાથે પોતાને ઘર કાંઈ પણ ગલીચી લેઇ જવાનો. મોટા રસતાઓ ઉપર એવું બનતું નથી, પણ ગલી ગુચીઓમાં હજુર એ ચાલ ધમધુકાર ચાલી જાયેછે. એ વીશેનો પણ અટકાવ થવો જોઇયે. એક બીજી માઠી ચાલ ઉમરે પુગેલા મરદોમાં હજુર લગી હતી. થોડાં વરસની વાત ઉપર કોઈ પણ એવો રસતો નહી હતો, કે જેની બાજુ ઉપર મુતરનો રેલો માલમ નહી પડતો હતો. સરકાર તરફથી જાહેર મુતરખાનાં મુકાયાથી એ ચાલ નીકલી ગઈછે. હાલ કચરો નાખવાને માટે જગે જગે મોટા પેટારા મુકવામાં આવીયાછે; પણ તે ઘણા ખામી ભરેલાછે. એ પેટારાઓ વીશે જોગવાઈએ વધારે બોલશું.

રસતાઓની બેઉ બાજુએ ગટરો રાખવામાં આવેછે, કે જે રસતેથી વરસાદનું પાણી મોટી ગટરોમાં ચાલીયું જાયે. થોડાં વરસની વાત ઉપર એ ગટરો ઉંઘાડી રાખવામાં આવતી હતી; તેમાં પાણી અને કીચલ ભરાઈ રેહેતો હતો અને તેઓમાંથી એવોતો ખરાબ વાસ નીકલતો હતો કે રાહાદારીઓને પસાર થતાં ઘણી મુશકેલી પડતી હતી. હજુર એવી ગટરો જગે જગે જોવામાં આવેછે, પણ ધોરી રસતાઓ ઉપર તેઓ ઉપર પથરથી ઢાંકણ કરી લેવામાં આવીયુંછે. ધોબીતલાવની ગલીઓમાં એ ગટરો ઉંઘાડી રાખીછે અને ઘણીજ ઉંડી બાંધીછે. તેઓ માહેથી એવોતો બદબો નીકલેછે કે આસપાસના રેહેવાસીઓ તેઓથી તદન કાયેર થઈ જાયેછે અને જારે પણ કાંઈ ખરાબ મરજ નીકલેછે, તેમાં ધોબીતલાવ ખાલી રેહેતું નથી. એ ગટરો ઉપર ટાંકણ કરી લેવાની જરૂરછે. એ વીશે વધારે જોગવાઈએ જણાવશું.

હાલ કેટલાએક જણ રસતાઓને પાણીથી સીપીયાને બદલે તેઓ ઉપર એક જાતનો ખાર છાંટવા ભલામણ કરેછે. કલોરાઈડ આફ કાલસીયમ નામનો એક ખાર આવેછે કે જેની ખુબી એવીછે કે તે હવા

માહેથી ભારોભાર કરતાં વધારે પાણી ચુસી લેઈને ઘણો વખત લગી ભીનો ને ભીનો રેહેછે. એ ખાર સાથે જો સાધારણ નીમક (ક્લોરાઈડ આફ સોડીયમ) મેલવીયું હોયેતો તે વધારે અછી રીતે કામ કરે છે; એ ખાર છાંટીયાથી ઘણોવાર લગી રસતો ભીનો રેહેછે; કદાચ બે તરણ દાહાડા લગી રેહેછે. એ ખારેથી ઘોડાની ખરીને તથા જોડાઓને કોઈ રીતે નુકસાની થતી નથી અને તેથી સલામતીથી વપડાઈ શકાયેછે. પાણી શીપીયાના ખરચ કરતાં એ ખાર વાપડીયાથી વધારે કસર થઈ શકેછે.

રસતાઓની બાજુએ જાહાડ રોપવામાં ઘણો ફાયેદોછે. જાંહાં રસતા પોહોલાછે અને બાજુએ રાહાદારીઓને માટે પકટીઓ બાંધી છે તાંહાં સરકારે જાહાડો પણ રોપીયાંછે. એ જાહાડોથી રાહાદારીઓને શુખ થાયેછે એટલુંજ નહી પણ જાહાડપાન માહેથી પુશકલ પાણી નીકલેછે અને તેથી આસપાસની હવા થંડી રેહેછે; બીજો ફાયેદો એછે કે જાહાડ પાન કરબાનીક આસીડ હવા પુશકલ ચુસી લે છે અને તેથી હવાને ચોખી રાખેછે.

મુંબઈમાં મરણ.

મરદ અને ઓરતની સંખીયા.

મરતીયુકમાં બીજી અગતની જાણવાજોગ બાબદ મરદ અને ઓરતની સંખીયાછે. વધારે મરણ કોણમાં થાયેછે, મરદમાં કે ઓરતમાં તે જાણવાની અગતછે, કાંયેકે તે ઉપરથી મરદ તથા ઓરતની જીવવાની શંકતી કેટલીછે તે સેહેલથી માલમ પડી આવેછે.

ઈ. સ. ૧૮૬૪ ની ગણતરી ઉપરથી માલમ પડેછે કે ફેબરવારી મહીનાની પેહેલી તારીખે એક મહીનાની ઉમરના ૫૭૪ છોકરા અને ૬૦૩ છોકરી જીવતી હતી. જાનેવારી મહીનામાં એજ ઉમરના ૭૪ છોકરા અને ૪૯ છોકરી મરણ પાંમી હતી. એટલે એક મહીનામાં ૬૪૮ છોકરા અને ૬૫૨ છોકરીઓનો જનમ થયો હતો. છોકરા અને છોકરાઓના જનમમાં કાંઈ સેહેજ ફરકછે અને તે ફરક છોકરી

ઓની તરફેણમાંછે તે છતાં ગણતરી ઉપરથી માલમ પડેછે, કે છોકરીઓ કરતાં છોકરા એક મહીનાની મુદતમાં દોહોડ ઘણા મરણ પામેછે.

૧૮૬૦ થી તે ૧૮૬૭ લગીમાં સરાસરી દર વરશે ૧૯૦૧૫ મરણ નીપજ્યાં હતાં, તેમાં ૧૦૯૨૪ મરદ હતા અને ૮૦૯૧ ઓરત હતી; એટલે, દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૩૫ મરદ મરણ પાંમીયા હતા. વસતીની ગણતરી ઉપરથી માલમ પડેછે કે દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૮૫ મરદ ૧૮૬૪ માં મુંબઈમાં જીવતા હતા. જો માતરે ૧૮૬૩—૬૪ અને ૬૫ માં નીપજેલાં મરણ ગણીયે તો દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૪૩ મરણ થાયેછે. વસતી કરતાં મરદ તથા ઓરતના મરણમાં એટલો બધો ફરક શા માટે થાયેછે તે બરાબર સમજ પડી શકતી નથી; પણ તેનું કારણ ગયા વરસના મારચ મહીનાના ચોપાણીયાંમાં મુંબઈ શેહેરની વસતીના મથાલાં હેઠે સમજાવવામાં આવીયું હતું કે વસતીની ગણતરી ઘણી ભુલ ભરેલીછે અને ઓરતની સંખીયા ઘણી છુપાવવામાં આવીછે.

જો જુદી જુદી ઉમરમાં મરદ તથા ઓરતની વસતી અને તેઓમાં થતાં મરણને સરખાવીયે તો આ નીચે જણાવેલું પરમાણ થાયછે.

	૧૮૬૪ માં દર ૧૦૦ ઓરતે મરદની વસતી.	૧૮૬૩, ૬૪, અને ૬૫ માં દર ૧૦૦ ઓરતે મરદનું મરણ.	વસતી પરમાણે દર ૧૦૦ ઓરતે મરદમાં મરણ.
૧ થી ૩૦ દાહાડા.	૯૫.૨	૧૫૦	૧૫૮
૧ થી ૨૩ મહીના.	૧૦૧.૯	૧૦૧	૧૦૦
૨ થી ૧૩ વરસ...	૧૨૧.૭	૯૮	૮૧
૧૪ થી ૪૪ વરસ...	૨૨૦.૯	૧૮૩	૮૩
૪૫ વરસની ઉપર.	૧૭૧.૦	૧૩૭	૮૦
સરાસરી.	૧૮૫.૪	૧૪૩.	૭૭

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે જે વરસે વસતોની ગણતરી કરવામાં આવી તે વરસ અને તેની આગલના અને પાછલના વરસમાં સરાસરી દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૪૩ મરદોનાં મરણ નીપજીયાં હતાં, એટલે નનજદીક દર ૨ ઓરતે ૩ મરદોનું મરણ થતું હતું. પણ વલી જારે વસતીની ગણતરી ધેયાનમાં લેઈયેછ તારે જણાયેછે કે ૧૮૬૪ માં મુંબઈ શેહેરમાં દર ૧૦૦ ઓરતે ૧૮૫ મરદ જીવતા હતા અને જો તે પરમાણ મરણ સાથે સરખાવીયે તો સમજ પડેછે કે વસતી પરમાણે મરદોમાં ઓરતો કરતાં ઓછાં મરણ નીપજેછે, એટલે દર ૧૦૦

ઓરતે માતરે ૭૭ મરદ અથવા દર ૪ ઓરતે માતરે ૩ મરદ મરણ પામેછે. જો કે દેખઈતાં મરદોમાં મરણ ઘણુ નીપજેછે તોયપણ બા રીકીથી તપાસતાં ઓરતો કરતાં ઘણાં થોડાં માલમ પડેછે. એ ટીપ ઉપરથી વલી કેટલીએક અજાયેબ જેવી બાબદો જાહેર પડેછે. એક મહીનાનાં બચાંની સંખીયામાં છોકરા અને છોકરીઓનું પરમાણ ઘણું ખરૂં મલતું આવેછે, પણ એજ મુદતમાં દર ૧૦૦ છોકરીએ ૧૫૮ છોકરા મરણ પામેછે. એ મુદત પછી બીજે વરસ લગીમાં બે ઉમાં મરણ એક સરખાં થાયેછે. એ મુદત પછી ઓરતોમાં મરદો ક રતાં વધારે મરણ નીપજેછે.

એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે બીજે વરસથી ઓરત કરતાં મરદમાં વધારે જીવવાની શકતીછે. એક મહીનામાં એટલા બધા છોકરાઓ ની મોટી સંખીયા મરણ પામેછે તેનું કારણ બરાબર સમજ પડી શ કતું નથી.

બચ્ચાંની તનદરોસતી.



(મા બાપ તેવું બચું.)

આ.ત્વારનો દીવસછે; બપોરના બે વાગાછે; સાવકશા અને શીરી નબાઈ સાથે વાતે બેઠાંછે. શીરીનબાઈ હજુર પોતાના બચાંનો ગમ વીસરી ગઈ નથી. એવામાં તેઓનો ડાકટર તેઓને મલવાને માટે આવીયો.

સા૦—આવો, ડાકટર સાહેબ.

શી૦—આવોજી, ઘણે દાહાડે કાંહાંથી આવીયા.

ડા૦—હમણા મને ફરસુદ હતી તેથી તમુને મલવા આવીયોછું. કેમ શીરીનબાઇ તમારી તબીયત કેમછે ?

શી૦—હમારૂં બચું ગુજરીયા પછીની મારી તબીયતતો એવીજ ચાલી જાયેછે. મને કાંઈ ભાવતું નથી. પણ ડાકટર સાહેબ ગઈ વખતે તમે જે બોલો બોલી ગયાછો તે મારા મન માહેથી ખોસતાંજ નથી, કે હમારાં બચાં જે જલદીથી મરણ પાંમેછે તેમાં હમારો પોતા નો વાંકછે અને હમારાં લગનની ખાંમીને લીધે બનેછે; એ હજુર સુ

ધી મને બરાબર સમજ પડી શકતી નથી. જુવો હમારાં ભાંયેટલીયેના ભાહુત તેઓ માતી બઈયેર ગરીબછે, પોતાના બચાંની બરાબર માવજત કરતાં નથી, તેઓના બચાં ઘણી વેલા ઉઘાડે આંગે અને મેલાં ફરેછે; પણ તેઓને કાંઈ થતું નથી, અને હમારા બચાં સઘળી સાથની માવજત છતાં મરણ પાંમેછે. ખરેખર મને મારા ગરીબ ભાહુતો તરફ અદેખાઈ લાગેછે.

ડા૦—શીરીનબાઈ તમો એટલાં દલગીર ના થાઓ. એ સઘલી બાબદનું કારણ તમુને હું સમજાઉં. આપણા લોકોમાં જે લગન થાયેછે તે ઘણાં ખાંમી ભરેલી રીતે બનેછે. મા બાપ પોતાના બચાંને જલદીથી પરણાવી દેવામાં પોતાની એક ફરજ સમજેછે અને પોતાના બચાં ને પરણાવતી વખતે સાંમણી તરફના બચાંના મા બાપની દોલત અને બુનીયાદી ઉપર નજર કરેછે; પછી બચું ગમે તેવું હોયે, તે નબલું હોયે અથવા દરદી હોય, તે ખરાબ મીજાજનું હોયે, બેસીકલ હોયે તેની કાંઇપણ દરકાર કરતાં નથી. મા બાપ બચાંને પરણાવામાં પોતાની મતલબ સાંધેછે; તેઓ પોતાના બચાંનું સુખ જોતાં હોયે એવું લાગતું નથી. પઈસાવાલાઓ પોતાની દોલત બાહેર રખે જતી રેહે કરીને પોત પોતામાંજ લગનો કરી દેછે. ઘણી વેલા બચાં જનમતાંનેવારજ જોરીયાંના નામ પાડી રાખેછે. માતબર લોકો માતબરને તાંહાંજ લગન કરેછે અને ઘણી વેલા જુવાન છોકરીઓને બુઢાઓ સાથે પરણાવેછે. જો કોઈ પઈસાવાલો બુઢો મરદ રંડાયેછેતો થોડા વખતમાં ગરીબ મા બાપો પોતાની જુવાન નાહાની વયેની છોકરીઓને તેની સાથે પરણાવાની તજવીજમાં પડેછે, પણ તેઓ નથી જોતાં બેઉની ઉમર, કે નહી તેઓનો બાંધો કે મીજાજ; આંજે પઈસો સઉથી ઉપરવાલોછે. એ પરમાંણે સગાં સગાંમાંજ તથા નાહાની ઉમરે પરણાવીયાથી જેટલો સંસાર સુખનો બીગાડો થાયેછે એટલો બીજાં કારણથી થતો નથી; મા બાપની ભુલથી માતી બઈયેર પોતે દુખી થાયેછે એટલુંજ નહી પણ તેઓની બેવકુફીનું ફલ પોતાના બચાંયો જુવેછે.

શી૦—તમે કહેછો તે સઘલું ખરૂં છે. આપણા લોકોમાં એવાં કઢંગાં જોડાં ઘણાં થાયેછે. તેઓના સંસાર સુખમાં બીગાડો થાયેછે તે પણ ખરૂં, પણ એવાં કઢંગાં જોડાંના બચાં ઘણું લગી જીવી શકતાં નથી તેનું કારણ મને સમજ પડતું નથી. જુવો સાવકશાની અને

મારી ઉંમર ઘણીખરી એકસરખીછે; હમે જાતે સુખી રહીએછે; હમારો બલાપો માતરે હમારાં બચ્ચાંનોછે.

ડા૦—શીરીનબાઈ તમે તમારાં બેઉનાં જોડામાં શું શું ખાંમીઓ છે તે તમે જોઈ શકતાં નથી. તમે દેખઈતાં સુખી છેઓ, પણ તમારી બેઉની ખરેખરી હાલત એક આરસીમાં તમે જુવો એવી રીતે દેખાડી આપું. પેહેલાં તમે બેઉ જણ અતલગના સગાં થાઓછો; સાવકશા તમારા પોતાના કાકાનો છોકરો થાએ. લગનમાં એ સઉથી નજદીકની સગાઈ કેહેવાએછે. તમુને ખબરછે કે તમારા બેઉના બપાવા ખહીના બુરા મરજથી ટુક વએમાં મરણ પાંમીઆ હતા. તમારા અને સાવકશાના બાવા કેવા દુબલાછે તે તમો જાણોછો. તમારી ફુઈ ખહીના મરજથી ગએ સાલે મરણ પાંમીયાં, તમારી બેહેન બે વરસ આગલ એજ મરજથી મરણ પાંમીયાં હતાં. તમે પોતે બેઉ જણ જાતે અંગે દુબલાંછો. તમુને પોતાને વારેઘડીએ થાંસો થઈ આવેછે અને આગલ ધાસતી રાખવામાં આવી હતી કે તમુનેબી રખેને ખહીનો મરજ લાગુ પડે. જોકે હાલ તમુને એ મરજ નથી, તોયપણ તમે ઘણાંજ નબલાંછો, તમારામાં કાંઈ કુવત નથી, અને તમુને થોડી મુદતમાં એટલાં બધાં બચ્ચાં થયાથી તમે વધારે નબલાં થયાંછો. સાવકશા પોતે પણ કાંઈ જોરાવર નથી, તેવણ વારેઘડીએ પોતાની છાટીની ફરીયાદ કરેછે; અને ખહીનો મરજ અટકાવવાને માટે કાડલીવર આઈલ પીયા કરેછે. એવી નબલી હાલત સીવાએ તમારા બેઉમાં કાંઈ દુખ કે દરદ નથી અને તમે દેખઈતાં સુખી તનદરોસત રેહોછો પણ તમારા કુટુંબમાં જે ખહીનો મરજ લાગુ પડીએછે, તે તમારાં બચ્ચાંમાં ઉતરેછે.

શી૦—તારે તમે એમ કેહેવા માગોછે કે ખહીનો મરજ માબાપથી બચ્ચાંમાં ઉતરતો આવેછે?

ડા૦—હા, ખહીનો મરજ એટલુંજ નહી, પણ ઘેલાપણું, ફીફરૂં, ગાઉટ ઈતીયાદી મરજો ઉતરતા આવેછે; અને એવાં બચ્ચાં કાચના વાસણની મીસાલે હોએછે અને તેઓને ઉધારવાને ઘણી સંભાલ જોઈએ છે અને સંભાલ છતાં પણ કાંઈ વલતું નથી. હવે તમારા બચ્ચાંમાં ખહીનો મરજ ઉતરેછે અને એવાં બચ્ચાં નાહાનપણમાંજ મરણ પાંમેછે.

શી૦—પણ મારાં બચ્ચાં કાંઈ ખહીના મરજથી તો મરણ નથી પામીયાં. એકનો કાન પાકો અને તેમાં ભેજાંને નુકસાની થઈ તેથી

મરણ પામીયું. બીજાનું માથું જનમથીજ મોહોટું હતું અને તને ઉપલીયું થયું તેથી મરણ પામીયું. તરીજાનું માથું પણ મોહોટું હતું, પણ તેને માથાથી કાંઈ નુકસાની નહી થઈ; તે તરણ વરસનો થયો તોયપણ ચાલી શકતો નહી હતો, તેના હાથ અને પગ નબલાઈથી વાંકાં થઈ ગયા હતા; તેનુ પેટ ઉફસી આવીયું, પેટ આવીયાં તે બંધ થઈ શકીયાં નહી અને તેથી તે મરણ પામીયું. ચોથાં બચાંને ગલાંમાં, જાંગમાં ગાંઠો થઈ આવીયા અને માતરે પીલાઈને મરણ પામીયું; અને છેલાં છોકરાંને તમે પોતે જોયું; તેને ઉપલીયું થઈ આવીયું અને તેમાં મરણ પામીયું. એ સઘલાં બચાંમાં ખહીનો મરજ ઉતરીયો નહી હતો.

ડા૦—તમે કહોછો તે ખરી વાત, એ સઘલાં બચાંને છાટી ઉપર એ મરજ લાગુ પડીયો નહી હતો, પણ ભેજાંમાં, પેટમાં, હાડકામાં અને એવી જગાઓમાં ઉતરીયો હતો; અને એવાં બચાં નાહાની ઉમરમાંજ મરણ પાંમેછે.

શી૦—તારે શું, ડાકટર, તમે એમ કેહેવા માંગોછો કે હમારાં બચાં જીવેજ નહી કે? જો એમ હોયેતો પછી હમારૂં જીવતરજ નકામુંછે. જેમ ખોદાની મરજી.

ડા૦—તમે એટલા બધાં નીશફલ ના થાઓ. એ મરજ કાંઈ દરેક બચાંમાં ઉતરતો નથી. જુવો તમો બેઉને એ મરજ લાગુ પડીયો નથી, પણ જો તમે તમારી તબીયેત જાલવોછો તેમાં કાંઈ ખાંમી રાખો તો એ મરજ તમુને પણ લાગુ પડે. એજ રીતે તમારી બેઉની તબીયેતમાં વધારે સંભાલ લીધાથી અને બચાંની જરૂરની માવજત કીધાથી તમારાં બચાં જીવી શકે તેમાં કાંઈ શક નથી. તમારા બચાં જે મરણ પામીયાંછે તે તમારી બીજી ખામીઓને લીધે પણછે.

સા૦—મા બાપની ભુલ થઈ તે હવે સમરી શકતી નથી પણ હમારો પોતાની ખાંમીઓ જાણવી જરૂરછે, કે જેથી હમારેથી સંભાલ લેવાઈ શકાયે.

ડા૦—સાવકસા, હાલ તમારી ઉમર ૨૨ વરસનીછે અને શીરીનબાઈની ૨૦ વરસનીછે તમુને એટલી મુદતમાં પાંચ બચાં થયાં. જારે તમે ૧૫ વરસનાં હતાં અને શીરીનબાઈ ૧૩ વરસનાં હતાં તારે પેહેલ વેહેલાં તમારે તાંહાં બચાંનો જનમ થયો. એ વખતે તમારી

બેઉની ઉમર ઘણી કુમલી કેહેવાય; અને એટલી કુમલી વયેમાં તમારે તાંહાં છોકરાં થાયે, તે કેવાં હોયે. એક કુમલાં જાહાડ ઉપર ફલ આવેછે તે કદી પણ પુખ્ત હોતાં નહી; ફલ નાહાનાં અને વગર સવાદનાં પેદા થાયેછે અને જો એવાં ફલ થયા કરેછે તો જાહાડ થોડા વખતમાં કલમાઈને મરી જાયેછે. તેમજ કુમલી વયેનાં મા બાપનાં બચ્ચાં દુબલાં જનમેછે; તેઓનો બાંધો પુખ્ત હોતો નહી અને તે બચ્ચું જલદીથી મરણ પાંમે તેમાં કાંઈ નવાઇ નથી. સાત વરસની ટુક મુદતમાં તમારે તાંહાં સઘલાં મલીને પાંચ છોકરાં થયાં. એકક ઉપર છોકરાં થયાથી માએ દુબલી થઇ જાયેછે, છોકરાં દુબલાં જનમેછે અને તેથી માએની જીંદગી પણ ટુકી થાયેછે.

સા૦—હમારે તાંહાં જલદીથી છોકરાં થયાં તે પણ હમારા મા બાપની ભુલને લીધેછે; હમુને જો એટલાં જલદીથી પરણાવતે નહીતો એવું બનતે પણ નહી.

ડા૦—સઘલાં થંડા મુલુકોમાં માણસ મોટી ઉમરે ભર જુવાનીમાં આવેછે. યુરોપમાં જારે આપણા દેશની છોકરી બે તરણ બચાંની માએ થાયેછે, તારે તે ઈસકોલ માહેથી સીખીને ઘરે આવેછે; અને પરણવાનો ખેયાલ છેક ૨૦ મે વરસે કરેછે. મરદો ૨૫ મે વરસે પુર જુવાનીમાં આવેછે અને એ ઉમરે ઘણાખરા પરણેછે. આપણા ઈરાન દેશમાં પણ મરદો અને ઓરતો મોટી ઉમરે પરણતાં હતાં. હીંદુસથાનમાં મરદ તથા ઓરતની ભર જુવાની ઘણી જલદીથી આવેછે. મરદ ૧૭—૧૮ મે વરસે અને ઓરત ૧૫ મે વરસે પરણવાને લાયેક થાયેછે. નાહાનપણમાં પરણાવવાનાં ખરાબ રેવાજથી આજે હીંદુ લોકોમાં ૧૨ વરસની છોકરી માએ થાયેછે; એ ઘણું અફસોસ કરવા જોગછે.

સા૦—બાર વરસ કાંયે ? મેં ચોપડીઓમાં વાંચીયુંછે જે ૧૦ વરસનું બચ્ચું માએ થઈ નીકલેછે.

ડા૦—તમે કહોછો તે ખરી વાતછે, પણ ૧૨ વરસની છોકરીઓ માએ તરીકે ઘણી જોવામાં આવેછે. તેઓનાં પેહેલાં જનમેલાં બચ્ચાં ઘણાંખરાં મરણ પામેછે; અને પછવાડેથી જનમેલાં બચ્ચાં વધારે પુખ્ત હોયેછે અને તેઓને જીવવાની આશા વધારે રેહેછે. તમારે તાંહાં જો હવે બચ્ચાં પેદા થાયેતો તેઓને જીવવાની આશા વધારે રેહેશે; કાંયેકે હાલ તમો બેઉ પુખ્ત ઉમરમાં આવીયાંછો.

શી૦—તમે કહોછો કે કેટલાએક મરજો પેહેડી દર પેહેડી ઉતરતા આવેછે અને જો દરેક જણ એ પરમાણે ધેયાનમાં લેતો પછી ઘણા છોકરા તથા છોકરીઓ પરણીયા વગર રહી જાયે. લોકો બીહે કે રખેને એ મરજ તેઓની ઓલાદમાં દાખલ થાયે.

ડા૦—એટલું બધું બીહવાનું કાંઈ કારણ નથી. એવું માલમ પડીયુંછે કે જો માતીબઈયેરમાં એક પણ તનદરોસત હોયેતો બે તરણ પેહેડીમાં એ બુરા મરજો નાબુદ થઈ જાયેછે. જે ખાનદાનમાં એવી જાતનો મરજ લાગુ પડીયો હોયે તેઓએ કદી પણ પોતાના કુટુંબમાં એક મેકના લગનો કરવાં નહી, પણ જેમ બને તેમ તનદરોસત કુટુંબ સોધી કાહાડવું, અને તે માહેથી છોકરો અથવા છોકરી લેવી. જરૂર પડેતો માતબરે ગરીબને તાંહાં છોકરી આપવી અથવા ગરીબની છોકરી લેવી; તેથી એટલો મોટો સંતોશ રેહેશે કે પોતાની ઓલાદ તનદરોસત અને જોરાવર થશે; અને તેમાં મોતી મગરૂબીનું કારણછે. હાલ આપણા લોકોમાં માતબરો વીશે શું વીચારછે તે તમે જાણોછો. ઘણાખરા માતબર કુટુંબના છોકરા સરીરે દુબલા, અને મને બોથડ માલમ પડેછે, તેનું કારણ જોશો તો તેઓના મા બાપ અ તલગના સગાં હોવાથી અને તેઓને ઘણા નાહાનપણમાંજ બચ્ચાં થવાને લીધે હોયેછે. જો પરણતી વખતે છોકરીને ઉમર ૧૭—૧૮ વરસની હોયે અને છોકરાની ઉમર ૨૦ વરસની હોયે તો કદી પણ તેઓને તાંહાં એવાં દુબલાં છોકરાં જનમે નહી. એટલા માટે મા બાપે પોતાના નબલા છોકરા અથવા છોકરીને માટે જોરાવર છોકરી અથવા છોકરો સોધી કાહાડવો જરૂરછે. કદી પણ બેઉ બાજુનું નબલું જોડું કરવું નહી, તથા કદી પણ જેઓમાં એકજ જાતનો મરજ ઉતરતો આવીયો હોયે તેનુ જોડું બનાવવું નહી.

સા૦—તમે કહીયું કે ઘેલાપણું પણ ઓલાદથી ઉતરતું આવેછે; પણ એ વીશે આપણા લોકો કાંઈ પણ ધેયાન આપતા હોયે એવું લાગતું નથી; કાંપેકે ઘેલાં છોકરાંઓને પણ આપણામાં પરણાવીયા વગર રેહેતા નથી.

ડા૦—જે ઓલાદમાં ઘેલાપણું હોયેતો તેને તાંહાં છોકરાંઓને પરણાવવાની ચોકશી રાખવી; કાંપેકે ઘેલાંપણા જેવો બીજો અફશોસ કરવા જોગ મરજ કોઈજ હશે. ઘેલાપણું કાંઈ બચપણથી માલમ પડ

તુ' નથી. ઘણી વેલા મોટી ઉમરે થઇ આવેછે. પણ પરણતા છોકરા અથવા છોકરીને તપાસવાની એક રીતછે. તેઓની ચાલચલણ જો ચે રી, ચીરડાઉ, વગર અકલ અને કમ સમજની માલમ પડેતો કદી પ ણ તેની સાથે લગણ કરવાં નહી. જો સમજથી લગન કીધાં હોયેતો એ મરજ પણ એક બે પેહેડીમાં ગુમ થઈ જાયેછે. આ ટકે મને કે હેવાની ફરજછે કે આપણા લોકો પઈસાને ખાતર પોતાના બચાંને ઘે લા માટી સાથે પરણાવેછે એ જેવી ગુનાહ ભરેલી ચાલ બીજી થોડી હ શે. જે મા બાપ પોતાના બચાંને જાણીબુજીને એવા ખાડામાં નાખે છે, તે જાણે પોતાના બચાંના ગલાંમાં પોતાને હાથે ફાંસીનું દોરડુ નાખીયા બરાબરછે.

સા૦—આ સઘલી વાત ઉપરથી એટલી મતલબ નીકલેછે કે નજ દીકના સગાંમાં જેમ બને તેમ પરણવું નહી; અને જો કાંઈ પણ મ રજ પેહેડી દન પેહેડી ઉતરતો આવીયો હોયેતો કદી પણ એવું થવું નહી જોઈયે. બીજી મતલબ એ માલમ પડી કે કદી પણ ઉમરે પુગી યા વગર પરણવું નહી; તરીજી મતલબ એછે કે જોડાંમાં બેઉ જણ ન બલાં હોવાં નહી જોઈયે; એક પણ જોરાવર હોવું જોઈયે.

ડા૦—એ સીવાએ મા બાપની ઉમર એક સરખી હોવી જોઈયે. જો બુઢા મરદ જુવાન છોકરી સાથે પરણેછે તેનાં બચાં જીવી શકતાં નથી; તે બચાં દુબલાં જનમેછે અને જલદીથી મરણ પામેછે. વલી જે લોકો ઘણી મોટી ઉમરે પુગીને પરણેછે તેઓના બચાં પણ દુબલાં જ નમેછે અને તેઓને જીવવાની આશા રેહેતી નથી. આપણા કરતાં ઈંગરેજ લોકોમાં એવાં જોડાં ઘણાં નજરે પડેછે.

એ સીવાએ મા બાપ ગમે તેવાં જોરાવર હોયે પણ તેઓની બ દી બચાંમાં ઉતરેછે. જો ખરાબ ઈલતથી મરદને રોગ થયો હોયેછે તો તે તેના બચાંમાં ઉતરેછે. એટલુંજ નહી પણ છાકટપણાની નીશાણી બચાંમાં માલમ પડેછે. સોબતની વખતે જો મરદ છાકટો હોયેછે તો તેનાં બચાં ઘેલાં જનમેછે. એજ પરમાણે માએની હમેલની વખત ની હાલત ઉપર બચાંનો જનમ આધાર રાખેછે. હાલ ઘણું અવા રૂં થયાથી એ બાબદ ઉપર બીજી જોગવાઇએ વાત કરશું.

શી૦—આજની વાત ઉપરથી મને ઘણી બાબદોનું ગનાન મલી યુંછે. જે વાત સપનામાં પણ હતી નહી તે તમે ખાતરીથી દેખા ડી આપીછે.

સા૦—ડાકટર, હમે તમારા ખરેખર આભારી થયાં છેઈયે; અને તમારી મુલાકાતનો એવોજ લાભ લેવાને ચુકશું નહી.

ડા૦—હું પણ ઘણો ખુશી થયોછું. વારૂં, હું જાંઉંચજી; સાહેબ મેહેરબાન.

શી૦—ડાકટર આવજોજી.

સા૦—સાહેબ મેહેરબાન.

ચા મ ડી.



સઘલા જણને ખબરછે કે બદનના ઘણા અગતના અને નાજુક ભાગો કુદરતે હાડકાંની મજબુત પેટીઓ બનાવીને કાંઈપણ રીતે હરકત નહી પોહોચે એવી રીતે ગોઠવીયાછે. એટલી બધી સંભાલ લેવાનું કારણ એછે કે જો એ ભાગોને જરા પણ અડચણ થાયેછે તો માણસની તનદરોસતી અને તેની જીંદગી પણ મોટા ભયમાં આવી પડે છે. એવી સંભાલથી અગતના ભાગો ગોઠવીને તેની ઉપર એક ચામડીનું પર આપીયુંછે. એ ઉપરથી ઘણાખરા લોકો એવો ખેયાલ લેઈ જાયેછે કે ચામડી બદનનું માતરે એક ઢાંકણછે અને જાંહાંસુધી અંદરના ભાગોની માવજત થાયે, તાંહાંસુધી ચામડીને ગમે તે થાયે તેની તેઓ દરકાર રાખતા નથી. પણ એ બાબદમાં તેઓ કેટલી ભુલ કરેછે તે ચામડીની બનાવટ અને તેનો ઉપીયોગ જણાયાથી સમજ પડશે. જેમ ફેફસું, કલેજું, ગુરદા બદનમાં અગતનું કામ કરેછે, તેમ ચામડી પણ, બલકે તેઓથી વધારે, કામ કરેછે. દરેક જણને ખબરછે કે જો નાક અને મોહોડું બંધ કરવામાં આવેતો ફેફસાંમાં હવાનો અટકાવ થવાથી માણસ ગુંગરાઈને તરત મરી જાયેછે. તેજ મીસાલે જો આખી ચામડી ઉપર જાડું વારનીશ લગાડીયું હોયેતો માણસ મરી જયા વગર રેહે નહી. પેહેલાં એ વાત માણવામાં આવે એવી નથી, પણ જાનવરો ઉપર અખતરા કીધાથી ચોકસ થયુંછે કે જો તેઓની ચામડી ઉપર જાડું વારનીશ લગાડીયું હોયેતો તેઓ થોડા વખતમાં મરણ પાંમેછે. એમ કેહેછે કે જારે દશમો લીયોને પોપ દાખલ પસંદ કરવામાં આવીયો હતો તે વખતે સોનેરી જમાણાની નીશાન દાખલ

એક બચ્ચાંને સુનાના વરકથી લપેટવામાં આવીયું હતું અને તે બીચારૂં નીરદોશ બચું થોડા વખતમાં તેઓની અજ્ઞાનતાની અને ગાફેલીયતનો ભોગ થઈ પડીયું હતું. એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે જેમ ફેફસાં માહેથી હવાને બંધ કીધાથી માણસ જીવી શકતું નથી, તેમજ ચામડીને હરકત પોંહોંચાડીયાથી માણસને જીવવાની આશા રેહેતી નથી; એટલે ચામડીનો ઉપીયોગ, ફેફસું જે બદનનો એક ઘણો અગતનો ભાગ કેહેવાયેછે, તેથી જરા પણ ઉતરતો નથી અને જેમ ફેફસાંના દરદથી લોકોને બીહીવું પડેછે અને ફેફસાંને કાંઈપણ હરકત નહી થાયે તેની સંભાલ લેછે, તેજ મીસાલે ચામડીની સંભાલ લેવી જરૂર છે. એટલા ઉપરથી માલમ પડશે કે ચામડીને સાફ રાખવાની કેટલી અગતછે. જેટલાં દરદો ચામડી સાફ નહી રાખીયાથી થાયેછે તેટલાં બીજાં થોડાંજ કારણથી થતાં હશે. કેટલાંએક દરદોનું કારણ માલમ પડી આવતું નથી, પણ દુર અંદેશાથી જોતાં ચામડી મુલ કારણ માલમ પડી આવેછે. કેટલાંએક દરદો સાફ કરવામાં ડાકટરો ગોતાં ખાયા કરેછે પણ જો તેઓ દવાઓ સીવાએ બીજી બાબદો ઉપર ધેયાન આપેતો દરદો સારાં થતાં વીલમ લાગે નહી. કેટલીએક વખતે ચામડી સાફ નહી રાખીયાથી પેટનો મરજ પેદા થાયેછે; એવી વખતે પેટ બંધ કરવાની દવાઓ આપીયાથી કાંઈપણ ફાયેદો થતો નથી, અને જે દરદ માતરે બદન ધોઈને સાફ કીધાથી નાબુદ થઈ જાયે તે ઉપર કેટલાએક ડાકટરો મોહોડાં વાટે દવાઓ રેડીયા કરેછે.

જારે ચામડી બદનનો એટલો અગતનો ભાગછે તારે દરેક જણને તેની બનાવટ અને ખુબી પોછાનવી જરૂરછે. કુદરતે કેટલાએક અગતના ભાગો જેમકે ફેફસું, ગુરદો ઈતીયાદી, જોકે તેઓનો વીસતાર મોટો હોયેછે તોયપણ તેને થોડી જગામાં સમાવી દીધાછે. એ પરમાણે ચામડીને ગોઠવી નથી પણ તેને આખા બદન ઉપર પાંથરી દીધીછે. એક ઉમરે પુગેલા માણસની ચામડીનો વીસતાર પંદર ચોરસ ફીટ અથવા ૨૧૬૦ ચોરસ ઈંચ ગણાયેછે; તે આખા બદન ઉપર પંથરાયેલીછે અને મોહોડું, નાક, કાન, આંખ, સફરો અને પીશાબની જગાઓ આગલ અંદરના નરમ પર સાથે મલી ગયેલીછે. ચામડીની જાડાઈ એકસરખી હોતી નહી. હાથની હડેલી અને પગના ટલીયાની ચામડી ઘણી જાડી હોયેછે, તેથી ઉતરતી માંથાની અને બરડાના

ચામડાની જાડાઈછે; અને તેથી ઉતરતી હાથ પગની બાહેરની બાજુ ઉપરની ચામડીની જાડાઇછે. છાતી, પેટ અને હાથ પગની અંદર નો બાજુની ચામડી પટલીછે અને તેથી પણ પટલી આંખના પાંપણ અને ગેાલી ઉપરની ચામડીછે. ચામડીની જુદી જુદી જાડાઈનું કારણ દેખઈતુંછે. જાંહાં ઘસારેા ઘણેા થાયેછે તાંહાંની ચામડી વધારે જાડી હેાયેછે; અને જાંહાં ઘસારેા વધતેા જાયેછે તાંહાં કુદરતથીજ ચામડી જાડી થતી જાયેછે.

ચામડીના બે પર હેાયેછે. ઘણા જણને ખબરછે કે ચામડી ઉપર બલીસટર મારીયા પછી એક ફેાફઈયેા ઉઠી આવેછે. ફેાફઈયાની ચામડી ઘણી પટલી હેાયેછે અને તેને જો કાપીને કાહાડી નાખીયે તેા તેની હેઠે એક લાલ જગા માલમ પડેછે. એ લાલ જગા ખરી ચામડીનુંપરછે અને જે ફેાફઈયેા ઉઠીયેા તે ખરી ચામડી ઉપરનું ઢાંકણુછે. કુદરતે આખા બદનને ચામડીથી ઢાંકીયુંછે, પણ ચામડીના બચાવને માટે એક જુદુ ઢાંકણ આપેલુંછે. એ ઢાંકણમાં કાંઈ રગ અથવા નેસ નથી, અને જેમ બીજાં જાનવરેામાં ચામડીની ખેાલ નીકલેછે તેમ માણસમાં એ ચાંમડીની ખેાલછે અને તે ઘડી ઘડી મેલની મીસાલે નીકલી જાયેછે અને તેની જગા ઉપર બીજી ખેાલ પેદા થાયેછે. ખરી ચામડી સાથે તે મજબુત વલગેલી રેહેછે અને જેમ દેારાથી બે કપડાં સાથે સીવાઈને મજબુત વલગી રેહેછે તેમ બાલ જાણે તેઓ વચે દેારાનું કાંમ કરેછે. એ ખેાલની ખરી ચામડી તરફની બાજુમાં રંગ આવેછે અને તે જુદી જુદી જાતનેા તથા વધતેા ઓછેા હેાવાથી માણસની ચામડીને તરેહવાર જાતનેા રંગ આપેછે.

જેને ખરી ચામડી કરીને કેહેછે તે ખેાલ કાહાડી નાખીયા પછી માલમ પડેછે. તેનેા રંગ જેમ લેાહી વધારે અથવા ઓછું હેાયે તે પરમાણે લાલ અથવા સફેદ હેાયેછે; અને કાલા અથવા ગેારાં માણસમાં એનેા રંગ એક સરખેા હેાયેછે. એ ખરી ચામડીમાં પુશકલ બલુ અથવા ધેાલી રગ તથા નરવ હેાયેછે. એ ચામડીના તરણ ઘણાંજ પટલાં પર હેાયેછે; પેહેલાં ઉપરના પરમાં ધેાલી અને બલુ રગ અને નરવના બારીક છેડાઓનું ગુચરું વલીયુંછે. વચલા પરમાં માસના જેવા બારીક સાખા આવેછે અને તેથી બાલ ઉભા થાયેછે અથવા ચામડીના આંધરાં ઉફસી આવેછે. નીચેના પરમાં બેસુમાર ઘ

ણુંજ બારીક તેરણ જાતનાં ગાંઠ ગોઠવીયાછે. એ બારીક ગાંઠ માહે થી પસીનો તથા એક જાતની ચીકની વસતુ પેદા થાયેછે અને તરી જી જાતના ગાંઠ માહેથી બાલનું રખ્ખશણ થાયેછે.

ખરી ચામડીનો બદનમાં શું ઉપીયેાગછે તે હવે પછી જણાવશું.

ડાકટરો થયા તેમ દરદો પણ વધીયાં !

"ગમે તે કેહો, પણ ડાકટરો ઘણા થયાથી આપણને ફાયેદો શું થયોછે ? જે દરદો આપણા સપનામાં પણ હતાં નહી, તેવાં દરદો આ જે આપણે કાંને સાંભલીયેછે અને નજરે જોઈયેછ ! હીસતીરીયા શું બલીયોછ અને લીવરકંમપલેનટ તે કોણ જાણતું હતું, પણ આજે જુની આંખે નવાં કોટકો જોવાં પડેછે. જરા જરામાં ડાકટરો બીહ વરાવીને મારી નાખેછે. આગલ ડાકટરને કોણ ઓલખતું હતું અ ને માણસો જરા જરામાં અને તપોતપ મરી પણ જતાં હતાં નહી. આગલ લોકો સુખી હતાં અને હાલ દરેક કુટુંબમાં કોઈને કોઈને આજારીતો પડેલુંજછે, જાણે ડાકટરોના પેટ ભરવાને માટે નવાં દર દોભી ઉભરી આવેછે. ડાકટરો વધીયામાં દરદો પણ વધીયાં !" એ પરમાણે બુધી મમાઈઓ અને બુઢા કાકાઓ બુમ મારેછે અને પોતા ના આગલા વખતને યાદ કરેછે. એક રીતે તેઓ ખરાંછે. આગલ તરેહવાર દરદો તેઓને કાંને પડતાં નહી હતાં અને હીસતીરીયા અ થવા લીવર કંમપલેનટ અથવા હારટ દીઝીઝ એવાં નામ તેઓ કદી સાંભલતા નહી હતા. હાલ એવું તેઓને કાંને પડેછે ખરૂં, પણ તે માં વાંક કોણનો ? થોડાં વરસ ઉપર આપણા લોકોની એ બાબદસર હાલત કેવી હતી અને હાલ કેવીછે તે તપાસી જોતાં જે ખરૂં હશે તે માલમ પડશે.

એક એવો પણ વખત હતો કે જારે દરેક કુટુંબમાં ઘરની બુઢી ઓરત સીવાએ કોઈપણ ડાકટર હતો નહી. નાહાના બાલકથી તે બુ ઢાં માણસ સુધીનું કાંમ ઘરના બનાવેલા કાહાવાઓથી ચાલતું હતું અને જો તેથી તરણ ચાર દીવસમાં ફરક નહી પડતો, તોજ ગામટી વ ઈદ તથા નીમહકીમોની દવાઓ લેતાં હતાં; અને જો તેઓથી તરણ

ચાર દીવસમાં ફરક નહી પડીયો, તો પછી વગર દવાએ થોડા દીવસ ચલાવતાં હતાં. ઘણું કરીને ઘરના કાહાવાપેાથી ફરક પડી જતો હુ તો અને વઇદનું કાંઇ કદાચજ પડતું હતું; ગામટો વઇદોથી સેહેલ દરદો સારાં થતાં હતાં, પણ બીકટ ભીતરના દરદો પરખાઇ નહી શ કાયાથી અથવા નીમ હકીમોના હાથમાં ગયાથી કેટલા જાન નાહક ખ રબાદ થતા હતા. માતબર લેાકો ઇંગરેજ ડાકટરોનો લાભ લેઇ શક તા હતા, પણ ગરીબ લેાકો નાચારીથી દરદ વધી ગયા પછી અને ઘ ણી વેલા છેલા ઘડીએ એ ડાકટરોની સલાહ લેતા હતા, અને એ વખ તે એવા ડાકટરો થોડા હોવાથી દરેક જણને ખબર હશે કે તેઓને સહુવારથી તે બપોરલગી અને કદાચ સાંહાંજલગી તેની વાર જોતાં દોલા દુખી આવતા અને પછી હકીકતે દવાઓ ચાલતી અને તેથી કોઇ વેલા ફાયેદો થતો પણ ઘણું કરીને ખરાબી થતી હતી. એ વખતે સીખેલા ડાકટરો નહી હોવાથી તેઓ તરેહવાર ફાંફાંમાં પડતાં હતાં અને બીકટ દરદોમાં "શું કરીયે" એમ બોલીને મુંગાં રેહેતાં હતાં. તે વખતે દરદો શું થાયેછે તેની સમજણ કોઇને હતી નહી. જે દરદમાં તાપ આવી એટલે તેને તાપનું દરદ કરીને ગોઠવી દેતાં હતાં. લીવરકંમપલેનટનું દરદ તે વખતે ઓછું હતું એમ નથી, પ ણ તે દરદ કોઇ પારખી શકતું ન હતું અને માતરે તાપ આવીછે એમ સમજતાં હતાં. હીસટીરીયા જેવા મરજને તેઓ ભુત દાકણની ઇલત સમજતાં હતાં; અને તેઓને કોઇ સમજ આપનારો હતો પણ નહી. જો કોઇ કદાચ એકાએક મરી જતું તો તેઓને કોઇ સમજા વનારૂં હતું નહી કે દીલનું એવું એક દરદ થાયેછે કે જેથી માણસ અચબુચું મરણ પામેછે. એ વખતે એ પરમાણે દરદો વીશે તદન અંજાણપણું હતું અને સીખેલા ડાકટરો મલી આવતા નહી હતા.

હાલ વખત બદલાઇ ગયેાછે. સીખેલા ડાકટરો મોહોલે મોહોલે સસતા મલી આવેછે. ઘણાંખરાંઓએ ઘરના કાહાવા કાહાડી ના ખીયાછે અને ડાકટરની સલાહ વગર કાંઇ કરતાં નથી. ડાકટરો લેા કોને દરદની સમજ પણ આપતા જાયેછે અને તરેહવાર મા વજત કરવાને ફરમાવેછે. દરદ શું થયુંછે, તે કેવુંછે, તે ઘા સતી ભરેલુંછે કે નહી, સારૂં થતાં કેટલા દાહાડા લાગશે, દરદો થવાનું કારણ શું એવા એવા સવાલેા દરેક જણ ડાકટરને કરેછે, અને

ડાકટરની દરેક હીલચાલને તથા કામને બારીકીથી જુવેછે તથા તપાસેછે. જે આગલ દાકણ, ભુતની ઈલત સમજતાં હતાં તે હવે હીસટીરીયા નામના મરજથી લેાકેા સમજેછે. જો થેાડા દાહાડા તાપ વધારે રહીતેા લેાકેા તરત ડાકટરને દરદીનું કલેજું તપાસવાની ભલામણ કરેછે અને તેની માવજત કરવામાં વધારે ખંતી રેહેછે. એ પરમાણે આપણા લેાકેામાં ડાકટરેા થયાથી અને વધીયાથી સઉથી ગરીબ માણસને પણ તેઓનેા લાભ મલી શકેછે અને તેઓ સાથે ભેલાયાથી તરેહવાર દરદેાની પીછાણ કરેછે. તારે આગલા વખતમાં અને હાલમાં તફાવત એટલેા છે કે દરદ ઉપર જે આગલ થેાડું ધેયાન આપવામાં આવતું હતું તે હાલ વધારે અપાયેછે.

આગલ આપણા લેાકેાની વસતી થેાડી હતી. દીનપર દીન જેમ વસતી વધતી જાયેછે તેમ વધારે દરદેા જોવામાં આવેછે અને એજ કારણને લીધે મરણ પણ વધારે જોવામાં આવેછે; પણ ડાકટરેા થયા અને વધીયા તેથી નવાં દરદેા પણ નીકલીયાં, એ વાત ઉપર જણાવેલા કારણેાથી ખેાટી ઠરેછે. એથી ઉલટું સીખેલા ડાકટરેા વધીયાથી લેાકેા પેાતાની તનદરેાસતી જાલવવાને વધારે સીખીયાંછે અને દરદેાથી વાકેફ રહીને તેથી દુર રેહેવાને ખંતી રેહેછે.

તનદરેાસતીને લગતી હીંદુઓની રીતભાત.



(બાબુ કાનીલાલ દેએ કલકતાની "બરીટીશ મેડીકલ આસેાશીયેશન" આગલ વાંચેલેા રસાલેા.)

હીંદુ લેાકેાની કેટલીએક રીતભાત એવીછે કે જે તનદરેાસતીના કાયેદાઓથી તદન ઉલટી હેાયેછે અને તેથી કેટલીએક ખરાબી થાયેછે. એ બાબદ વીશે કલકતાના એક ડાકટરે એક સભા આગલ રસાલેા વાંચી સંભલાવીયેા હતેા; તે ઘણેા અસરકારક રીતે ટુકમાં લખેલેા છે અને તેથો મુંબઈના હીંદુ તેમ પારસી તથા મુસલમીનને વાંચવા લાયેક થઇ પડશે એવી મતલબથી અહીં સદાબરેા ઉતારી લીધેાછે.

"મી૦ સરનશીન અને સાહેબેા—આજ સાંજરે એક બાબદ આ

એ મીજલસ આગલ લાવવા માંગુંછું, કે જે થેાડી પણ યેાગીય થઈ પડશે એવી મને આશાછે. એક ડાકટરને અને તેમાં ખસુસ કરીને જો તે બાહેર દેશથી આવીયેા હેાયે તેને, જે લેાકેામાં તેને વસવું પડે છે, તે લેાકેાની ચાલચલણ તથા રીતભાંત જાણવી ખરેખર ઉપીયેા ગીછે. એક દરદને પારખવું એટલે તેને સારૂં કરીયા બરાબરછે; અને જારે ઘણાંખરાં દરદેા લેાકેાની ખાસ ચાલચલણ, રીતભાંત અને મેાજમજાહ ઉપર ઈલાકેા રાખેછે, તારે ડાકટરની ફરજછે કે દ રદનું કારણ સેાધી કાહાડવાની તથા તેને સારૂં કરવાની અને બને તાંહાંસુધી નરમ પાડવાની આશા રાખે, તે આગમજ એ બાબદેાથી વાકેફ રેહે. આ દેશના રેહેવાસીઓમાં અને તેમાં સીખેલા અને સમજુઓમાં પણ એવેા ચાલુ વીચારછે, કે ઈંગરેજ ડાકટરેા આ દે શના દરદેાને સારાં કરવામાં બરેાબર માહીતગાર નથી, તેઓને દેશી એાનેા બાંધેા તથા મીજાજ ખબર નહી હેાવાથી અને તેને ઈંગરેજી વઈડાંની ધપ ઉપર લાવવાની સમજ નહી હેાવાથી તેઓ કાગનેા વા ઘ કરી નાખેછે. જોકે એ ચાલુ વીચારમાં હું સામેલ નથી, તેાપપ ણ એ બાબદ ધેઆન પેાંહેાંચાડવા જેાગ નથી એવું હું કહી શકતેા નથી. એથી ઉલટું, જારે લેાકેામાં એવેા વીચાર પેવસછે તારે ડાક ટરેાની ફરજછે કે તપાસ તથા અભીયાસ કીધાથી લેાકેાની તનદરેાસ તેા ઉપર હવા તથા રૂતુથી કેવી અસર થાયેછે, એટલુંજ નહી પણ જે અકસમાત અથવા રેવાજથી ઉતપન થપેલી અથવા મેલવેલી રસમ થી કેવી અસર થાયેછે તે પેાતે અછી રીતે પીછાણે. એકજ રસાલામાં દેશીઓની તનદરેાસતીને લગતી સઘલી રીતભાંત વીસતારીને સમજ વાઈ શકાયે એવું નથી. મારી મતલબ એ બાબદેા ઉપર સમજ આ પવાના કરતાં એ વીશે વધારે પુછપરછ થાયે એવીછે.

ઈ. સ. ૧૮૧૫ માં કલકતાની મીયુનીસીપલ કમીટીએ તનદરેા સતીને લગતા કેટલાએક સવાલેાનું એક કાગજ જાહેર કીધું અને તે ઉપર લેાકેાના વીચાર માંગીયા. એ સવાલેા તથા તેના જવાબેા ત પાસતાં મારૂં ધેઆન એક અગતના સવાલ ઉપર દેશી લેાકેાએ તદન અખાડા કીધા હતા તે ઉપર લાગું. એ સવાલ એ હતેા કે, ‘ તમુને એવી કાંઈ દેશી લેાકેાની રીતભાંત ખબરછે કે જે તનદરેાસતીને હા ની પેાંહેાંચાડેછે ? ’ થેાડાએક જવાબેા ખરેખર ગમત આપે એવા હ

તા અને બીજાઓએ કમીટીને ઉજવાલું કરીયાને બદલે જાંણીબુજી ને તેઓની આંખમાં ધુલ નાખી હતી; તેઓએ સાફ કહીયું કે એવી ચાલચલણની તેઓને કાંઈ પણ ખબર નથી, એટલુંજ નહી પણ એવી હોયે પણ નહી. એક બાજુ કીસનચનદર દટનો જવાબ જો કે ટુકછે તોયપણ સચાઈથી આપીયોછે; તેણે કહીયું કે, 'મારા વીચારમાં આ નીચે જણાવેલી દેશી ચાલચલણ તનદરોસતીને હાંની પોંહોંચાડે એવીછે,—૧ લું, એક ઘરમાં ઘણી ગરદી કરવાની ચાલ; ૨ જું, ભોંય ઉપર સુવાની રસમ; ૩ જું, પીવામાં અને રાંધવામાં ખરાબ પાણીનો ઉપીયોગ; અને ૪ થું સુવાવડી ઓરતની માવજતમાં ખાંમી; પણ જે કોઈયે એ બાબદ ઉપર ખુબ ધેયાન પોંહોંચાડીયું હશે અને જેણે દેશી લોકોની રીતભાંત સઘલી તરફથી તપાસી હશે તેને માલમ પડશે, કે તનદરોસતીને લગતા કલાંમો લોકોની સંસારી હાલત, ગનાંન, કેળવણી, રોજગાર, ધંધો, અને જોગવાઇ પરમાણે વધુ અથવા ઓછા તોડવામાં આવેછે. એટલા માટે તનદરોસતીને લગતા કુદરતી કલામો જેમકે હવા, ખોરાક, કપડાં, પીવાની વસતુ, બંદનની સફાઇ, અને કસરતને લગતી દેશી લોકોની રીતભાંતને એક એક પછી તપાસી જોઈયે. મારા વીચાર માતરે કલકતા શેહેરને લગતાછે.

હવા.

આ જગોએ ચોખી અને તાજી હવા તનદરોસતી જાલવવાને જરૂરછે તે બાબદ ઉપર બોલવાની મને જરૂર લાગતી નથી. આપણને સઘલાને ખબરછે કે હવાને ચોખી રાખવાને માટે તે ચાલુ બદલાવી જોઈયે. ડાકટર પારકસ કેહેછે કે દર તનદરોસત માણસને માટે દર કલાકે ૨૦૦૦ કીયુબીક ફીટ અને દર આજારી માણસને માટે ૩ થી ૪ હજાર કીયુબીક ફીટ હવા બદલાવવી જોઈયે. એથી ઓછી ફીટ હવાને સાફ રાખી શકશે નહી; અને એટલી પણ હવા ઓછામાં ઓછીછે.

એક હીંદુના ઘરમાં તનદરોસત અથવા આજારી હાલતમાં એથી ઉલટી રીતે હવા પુરી પડેછે. એક તનદરોસત માણસને અવાર નવાર ખુણાંખતોલાં અથવા આંધરાં માહેથી જરા પણ તાજી હવા મલી શકેછે; પણ એક આજારી માણસને કદી મલતી નથી. તેનો ઓરડો જરા પણ હવા દાખલ નહી થાયે એવી રીતે બંધ કરી નાખેલો હોયે

છે. સઘલાં બારીબારણાના આંધરાં તથા ફાટ રૂઉ, કાગળ અથવા ચી થરાંથી પુરી દેવામાં આવેછે કે જેથી બાહેરની હવા અંદર આવવાને અથવા અંદરની ગરમ હવાને બાહેર નીકલવાને તદન મુશકેલછે.

એક ઈંગરેજ ડાકટરને એક દેશીના આજારી ઓરડામાં પેસતાં જ નાખુશ લાગેછે. એક બંધબસત ઓરડાની ખરાબ હવાથી શું પરીણામો નીપજેછે તે વીશે જો તે ચેતવણી આપેછે તો તે માણુતા નથી અને એવી ખરાબ હવાના દમ લીધાથી આજારી માણુસને બં ચાવાને માટે ઓરડાની બારીઓ ઉઘાડવાની ભલામણને ઘણા નાખુ શથી તેઓ કબુલ કરેછે. દેશી ઓરતો સમજેછે કે પોતાના આજા રી બચાંને તાજી હવા આપવાથી ખરાબ અસર થાયેછે એટલા માટે તેઓ ઓરડાને એક બંધબસત પેટી બનાવેછે; એટલુંજ નહી પણ તે ઓ એમ સમજેછે કે તેથી ભુત બલા દુર રેહેછે.

એ ભુત બલાને દુર રાખવાને માટે તેઓ બારીઓ બંધ રાખેછે. બચાંનાં દરેક દરદનું કારણ તેઓ ભુત બલાની અસર સમજેછે અ ને જારે ડાકટર પોતાના તરેહવાર ઉપાયો બચાંને સારૂં કરવાને કામે લગાડેછે, તારે તે બચાંની અનઘડ માએ ભુત બલાની અસર કહડાવ વાને બરાહમણના મંતરો ઉપર ભરૂશો રાખેછે. એ ઉપરથી માલમ પડશે, કે એક ઈંગરેજ ડાકટરને એક દેશીનાં આજારી ઓરડામાં ચો ખી હવા લાવવાની આશા રાખીયા આગમજ તેને લોકોના હવાની ખુબીનું અનજાણપણા અને વેહેમ ભરેલી બીહીક સાથે લડવું પડ શે; અને જારે ચોખી હવા એક આજારી ઓરડામાં ઘણી જરૂરનીછે તારે જે રીતે તેઓ ઉપર એ બાબદ વીશે અસર કરવામાં આવે તે ઉ પર દરદીને સારૂં કરવાને બની આવશે.

બીજા ઓરડાઓમાં પણ ચોખી હવા દાખલ કરવાની ગોઠવણ ઘ ણી ખાંમી ભરેલીછે.. એક વખતમાં જાંહાં ઘણાં માણસો એક ઓ રડામાં એકઠાં થાયેછે અથવા રેહેછે તાંહાંની હવા બીગડીયા વગર રે હેતી નથી. ફેફસાં માહેથી બાહેર નીકલેલી કારબાનીક આસીડ હ વાને જો ખોલી રીતે હવા સાથે મલી જવાને બની આવેતોતે કાંઇ પણ હાંની કરતી નથી; પણ જો એક બંધબસત ઓરડામાં એકઠી થા યેતો તે હવાને ફરીથી દમમાં લેવાને તદન નાલાયેક કરેછે, કાંયેકે એ વી જગામાં જે હવાનું આખશીજેન કમતી થયું તેને પુરૂં પાડવાને

મારે જોગવાઈ નથી અને તેથી કારબાનીક આસીડ હવા વધારે એ કઠી થતી જાયેછે. "એ બાબદનો, એક દાખલો આપણુને કલકતાના વખણાયેલા 'બલાક હોલ' માં મલી આવેછે, કે જાંહાં એક અઢાર ચોરસફીટ માતરે બે નાહાની બારીઓ સાથના ઓરડામાં એક રાતલગી ૧૪૬ માણસોને ધાંધવામાં આવીયાં હતાં. અહીં આખ્સીજન હવા જે એક માણસને મારે પણ પુરતું નહી હતું તે પુશકલ માણસોના ખપને મારે કામમાં આવીયું. બીચારા બંદીવાંનોને એથી ઘણું સોશવું પડીયું અને સહવાર પડતાં માતરે ૨૩ જણ સીવાએ સઘલાં મરણ પામીયાં. એ ૨૩ માહેથી પણ કેટલાએક ખરાબ તાવ આવીયાથી મરણ પામીયા."

હું એમ નથી કેહેવા માંગતો કે દરેક હીંદુનું ઘર એક નાહાનું બલાક હોલછે, પણ આ વાત ના કેહેવાઇ શકાશે નહી કે તનદરોસતીના કાયેદાથી ઉલટી રીતે એ ઘરો ખીચોખીચ ભરેલાં હોયેછે, કે દર રેહેવાસીને ભાયેગે ૪૦૦ થી તે ૫૦૦ કીયુબીક ફીટ હવાની જગા મલતી હોયે. આ કુટુંબનો મેલાવરાથી દેશીઓની દુરના સગાંઓ તરફ પેયાર સંબંધી ખુબી બતલાવેછે ખરી, પણ તનદરોસતીની રાહે જોતાં ઘરમાં ગરદી કીધાથી ઘણાજ ખરાબ જાતના દરદો ઉતપણ થાયેછે. દેશી લોકોના ઘણાખરા ઘરોનું કદ તથા ભરત જોતાં રેહેવાસીઓને મારે તે તદન નાલાયેકછે; પણ જારે તેઓની બાંધણી અને હવા આવજાવ થવાના રસતા ઉપર ધેયાન આપીયેછે તો તેઓ સો ઘણે દરજે ખરાબ હાલતમાંછે. એક દેશી ઘરનાં ઘણું કરીને બે ભાગ હોયેછે, એક બાહેરનો અને એક અંદરનો ભાગ; બાહેરનો ભાગ બેઉમાં મોહોટો હોયેછે, તેમાં માતરે મરદોને મારે બેસવાનો અને લોકોની મુલાકાત લેવાને મારે ઓરડો, પુજાપાતરીને મારે એક હાલ અથવા દેવાન, અને નાચ રંગને મારે એક ખોલો વાડો હોયેછે. એ ઓરડાઓ ઘરધણીના સંપન અને વીચાર પરમાણે વધારે અથવા ઓછા હવાના અથવા કદના હોયેછે. પણ એ ઓરડાઓથી દુર અને દેવાનની પછવાડે અંદરના ઓરડા હોયેછે, તેમાં બંગાલી કુટુંબની ઓરતો—આપણી માએ, બાયેડી, છોકરી અને બેઉને—ટુકાંમાં આપણા કુટુંબના સઘલાં વાહાલાં એ ઓરડામાં વસેછે, એ આજે જનાનખાનું અથવા અંનતકરને નામે ઓલખાયેછે.

છે. સઘલાં બારીબારણાના આંધરાં તથા ફાટ રૂઉ, કાગજ અથવા ચી થરાંથી પુરી દેવામાં આવેછે કે જેથી બાહેરની હવા અંદર આવવાને અથવા અંદરની ગરમ હવાને બાહેર નીકલવાને તદન મુશકેલછે.

એક ઈંગરેજ ડાકટરને એક દેશીના આજારી ઓરડામાં પેસતાં જ નાખુશ લાગેછે. એક બંધબસત ઓરડાની ખરાબ હવાથી શું પરીણામો નીપજેછે તે વીશે જો તે ચેતવણી આપેછે તો તે માણતા નથી અને એવી ખરાબ હવાના દમ લીધાથી આજારી માણસને બં ચાવાને માટે ઓરડાની બારીઓ ઉઘાડવાની ભલામણને ઘણા નાખુ શથી તેઓ કબુલ કરેછે. દેશી ઓરતો સમજેછે કે પોતાના આજા રી બચાંને તાજી હવા આપવાથી ખરાબ અસર થાયેછે એટલા માટે તેઓ ઓરડાને એક બંધબસત પેટી બનાવેછે; એટલુંજ નહી પણ તે ઓ એમ સમજેછે કે તેથી ભુત બલા દુર રેહેછે.

એ ભુત બલાને દુર રાખવાને માટે તેઓ બારીઓ બંધ રાખેછે. બચાંનાં દરેક દરદનું કારણ તેઓ ભુત બલાની અસર સમજેછે અ ને જારે ડાકટર પોતાના તરેહવાર ઉપાયો બચાંને સારૂં કરવાને કામે લગાડેછે, તારે તે બચાંની અનઘડ માએ ભુત બલાની અસર કહડાવ વાને બરાહમણના મંતરો ઉપર ભરૂશો રાખેછે. એ ઉપરથી માલમ પડશે, કે એક ઈંગરેજ ડાકટરને એક દેશીનાં આજારી ઓરડામાં ચો ખી હવા લાવવાની આશા રાખીયા આગમજ તેને લોકોના હવાની ખુબીનું અનજાણપણા અને વેહેમ ભરેલી બીહીક સાથે લડવું પડ શે; અને જારે ચોખી હવા એક આજારી ઓરડામાં ઘણી જરૂરનીછે તારે જે રીતે તેઓ ઉપર એ બાબદ વીશે અસર કરવામાં આવે તે ઉ પર દરદીને સારૂં કરવાને બની આવશે.

બીજા ઓરડાઓમાં પણ ચોખી હવા દાખલ કરવાની ગોઠવણ ઘ ણી ખાંમી ભરેલીછે. એક વખતમાં જાંહાં ઘણાં માણસો એક ઓ રડામાં એકઠાં થાયેછે અથવા રેહેછે તાંહાંની હવા બીગડીયા વગર રે હેતી નથી. ફેફસાં માહેથી બાહેર નીકલેલી કારબાનીક આસીડ હ વાને જો ખોલી રીતે હવા સાથે મલી જવાને બની આવેતોતે કાંઇ પણ હાંની કરતી નથી; પણ જો એક બંધબસત ઓરડામાં એકઠી થા યેતો તે હવાને ફરીથી દમમાં લેવાને તદન નાલાયેક કરેછે, કાંગેકે એ વી જગામાં જે હવાનું આખ્ખશીજેન કમતી થયું તેને પુરૂં પાડવાને

માટે જોગવાઈ નથી અને તેથી કારખાનીક આસીડ હવા વધારે એ કઠી થતી જાયેછે. "એ બાબદનો, એક દાખલો આપણને કલકતાના વખાણાયેલા 'બલાક હોલ' માં મલી આવેછે, કે જાંહાં એક અઢાર ચોરસફીટ માતરે બે નાહાની બારીઓ સાથના ઓરડામાં એક રાતલગી ૧૪૬ માણસોને ઘાંઘવામાં આવીયાં હતાં. અહીં આખ સીજેન હવા જે એક માણસને માટે પણ પુરતું નહી હતું તે પુશકલ માણસોના ખપને માટે કામમાં આવીયું. બીચારા બંદીવાંનોને એથી ઘણું સોશવું પડીયું અને સહવાર પડતાં માતરે ૨૩ જણ સીવાએ સઘલાં મરણ પામીયાં. એ ૨૩ માહેથી પણ કેટલાએક ખરાબ તાવ આવીયાથી મરણ પામીયા."

હું એમ નથી કેહેવા માંગતો કે દરેક હીંદુનું ઘર એક નાહાનું બલાક હોલછે, પણ આ વાત ના કેહેવાઇ શકાશે નહી કે તનદરોસતીના કાયેદાથી ઉલટી રીતે એ ઘરો ખીચોખીચ ભરેલાં હોયેછે, કે દર રેહેવાસીને ભાયેગે ૪૦૦ થી તે ૫૦૦ કીયુબીક ફીટ હવાની જગા મલતી હોયે. આ કુટુંબનો મેલાવરાથી દેશીઓની દુરના સગાંઓ તરફ પેયાર સંબંધી ખુબી બતલાવેછે ખરી, પણ તનદરોસતીની રાહે જોતાં ઘરમાં ગરદી કીધાથી ઘણાજ ખરાબ જાતના દરદો ઉતપણ થાયેછે. દેશી લોકોના ઘણાખરા ઘરોનું કદ તથા ભરત જોતાં રેહેવાસીઓને માટે તે તદન નાલાયેકછે; પણ જારે તેઓની બાંધણી અને હવા આવજાવ થવાના રસતા ઉપર ધેયાન આપીયેછે તો તેઓ સો ઘણે દરજે ખરાબ હાલતમાંછે. એક દેશી ઘરનાં ઘણું કરીને બે ભાગ હોયેછે, એક બાહેરનો અને એક અંદરનો ભાગ; બાહેરનો ભાગ બેઉમાં મોહોટો હોયેછે, તેમાં માતરે મરદોને માટે બેસવાનો અને લોકોની મુલાકાત લેવાને માટે ઓરડો, પુજાપાતરીને માટે એક હોલ અથવા દેવાન, અને નાચ રંગને માટે એક ખોલો વાડો હોયેછે. એ ઓરડાઓ ઘરધણીના સંપત અને વીચાર પરમાણે વધારે અથવા ઓછા હવાના અથવા કદના હોયેછે. પણ એ ઓરડાઓથી દુર અને દેવાનની પછવાહે અંદરનો ઓરડા હોયેછે, તેમાં બંગાલી કુટુંબની ઓરતો—આપણી માએ, બાયેડી, છોકરી અને બેહેન—ટુંકાંમાં આપણા કુટુંબના સઘલાં વાહાલાં એ ઓરડામાં વસેછે, જે જનાનખાનું અથવા અંનતકરને નામે ઓલખાયેછે. એ ઓ

રડાઓ ઘણીજ સંભાલ અને તજવીજથી બાંધવામાં આવેછે. જેમ બને તેમ થોડી બારીઓ મુકવામાં આવેછે અને તેઓ જાહેર રસતા ઉપર અથવા પડોશીના ઘર તરફ આવે નહી એવી સંભાલ લેછે, અને એમ કીધાથી તડકું અને પવનને જેમ બને તેમ બંધ કરવામાં આવેછે. પણ એ ઓરડા માતરે ઓરતોને માટેજ નથી. ઘરના મરદો પોતાના દોસતદારો સાથે મોજમજાહ કીધા પછી અને પોતાનો હુકો જે સઉથી વધારે પેયારોછે તે પીધા પછી, એ ઓરડાઓમાં એક ગરમ બીછાના ઉપર તથા ગલીચ હવાના તથા એક અંધારા ધુમાડાથી ભરેલા ઓરડામાં ઉંઘાવાને મારે જાયેછે. એવા ઓરડામાં ઉંઘથી જીવને જોર તથા સુખ મલીયાને બદલે ઉલટી બેકરારી અને નબલાઈ પેદા થાયેછે અને તેથી દરદોનું બીજ પેવસ થાયેછે. ધુમાડીયાં વગરના બબરચીખાના આ રેહેવાના ઓરડાઓમાં બનાવવામાં આવેછે, અને તે સાથે બબરચીખાનાને સઘલી જાતનો કચરો નાખવાની જગા જેને આસટાકુર કરીને કેહેછે તે પણ તેમાંજ આવેછે. ગલીચ પાણી અને કોહતી વનસપતીથી હવા કેટલી બીગડેછે તેનો ખેયાલ સેહેલથી થઈ શકેછે. હાલ દરેક જણ કબુલ કરેછે કે એ હવાની ગલીચી ખરેખર જેહેરછે કે જે દમમાં જયાથી તાપ અને બીજા ખરાબ મરજો લાગુ પાડેછે. એ ગટરો માહેથી નીકલતો બદબો ગમે તેવી સાબુત હોજરી હોયે તેને ઉબક લાવેછે અને ગમે તેવા તનદરોસત બાંધાને બીગાડેછે. એ સાથે ધીકારવા જોગ વાડાઓછે, અને ઘણી વેલા એક વાડો આખા કુટુંબને કામ લાગેછે. તેઓ કદાચજ સાફ કરવામાં આવેછે અથવા કદી પણ સાફ કરવામાં આવતા નથી અને તેથી દરદ અને દુખનું કારણ થઈ પડેછે. કેટલાએક જણ કસર સમજીને વાડાઓની હેઠવાસમાં કુવાઓ ખોદેછે, કે જેમાં પેહેડી દન પેહેડીની ગલીચી દાખલ થાયેછે. હાલ સઘલાને જાણીતું થયુંછે કે દરેક જાતના તલાવો અને કુવાઓ ઘરની પડોશમાં અથવા હેઠવાસમાં ઘણા ઘાસતી ભરેલાછે, કાંયેકે જો તે પાણીમાં ચાલુ ફેરફાર થતો નથી તો તે માહેથી બદબો નીકલેછે. પણ એક દેશી ઘરની સાથે, ઓરતોના ઓરડાઓની પડોશમાં એક તાંકી બાંધવામાં આવેછે કે જેમાં ઓરતો નાહેછે, રાંધવાના વાસનો ધોયેછે અને તે માહેનુંજ પાણી રાધવામાં અને પીવામાં કામે લાવેછે. એ તાંકીઓ ખબો

ચીયાથી વધારે બેહેતર નથી, કે જેમાં દરેક જાતનો કચરો અંદર દાખલ થાયેછે અને ઘણે વરસે એક વખત પણ એ ગંધાતો કચરો બાહેર કાહાડવામાં આવતો નથી; અને તેમાં ઘણી ખરાબી થાયેછે એનો કોઇને ખેયાલ પણ નથી; તોયેપણ એ રીતે પંથરાતી ગલીચ હવાથી ઘણા ખરાબ પરીણામ નીપજેછે. હાલ દેશી લોકોના ઘરોની બાંધણીમાં ગનાનનો ફેલાવો થયાથી અને તનદરોસતીના કાયેદાઓ સમજ્યાથી ફેરફાર થતો જાયેછે. સઘલી બાજુ ઉપર જાંહાં નવાં ઘરો બંધાયેછે તાંહાં સફાઇ અને હવાના આવજાવ ઉપર વધારે ધેયાન અપાયેલું જણાયેછે; પણ હજુર આપણા "મેહેલોના શેહેર" માં જુની બાંધણીના અસલી ઘરો પુશકલ જોવામાં આવેછે અને જો તેઓ મોટા તોફાણમાં દરીયામાં ઘસડાઇ જાયેતો દુનીયાને કાંઇ પણ તોટો થાયે નહી." (સાંધણછે.)

પરચુટણ.



મુંબઈમાં જાંનેવારી મહીનામાં મુખીય રોગોથી મરણ આ નીચે જણાવીયા પરમાણે નીપજીયાં હતાં.

	૫ મી,	૧૨ મી,	૧૯ મી,	૨૬ મી તારીખ સુધીમાં.		એકંદર.
કોલારા....	૪૧—	૩૯—	૩૭—	૨૦	=	૧૩૭
સહીયેડ....	૧૩—	૮—	૧૪—	૩૪	=	૬૯
ગોવરૂં.....	૨—	૫—	૯—	૬	=	૨૨
તાપ.....	૮૫—	૯૫—	૧૧૬—	૯૫	=	૩૯૧
બીજાં દરદો.	૧૬૮—	૧૬૪—	૨૧૦—	૧૭૮	=	૭૨૦
	૩૦૯—	૩૧૧—	૩૮૬—	૩૩૩	=	૧૩૩૯

એટલે દરરોજ નજદીક ૪૮ મરણ નીપજીયાં હતાં. કોલારાનો મરજ જોકે ફેલીયેલોછે તોયપણ તેનું જોર નરમ પડતું માલમ પડેછે; તેમ બીજા હાથ ઉપર સહીયેડનો રોગ વધારે ફેલાતો નજરે પડેછે. ગોવરાંનો મરજ કાંઈ તદન નાબુદ થયો નથી.

મુંબઈ ઈલાકામાં ગઉશીતલાનો ફેલાવો.—મુંબઈ ઇલાકામાં ગઉશીતલા મુકવાને માટે તેના ૮ ભાગ કીધાછે અને દરેક ભાગ ઉપર એક ડાકટરને ઉપરી ઠરવીયોછે અને એ સઘલાઓ ઉપર એક સરદાર ઉપરી થોડુંજ થયું નેમવામાં આવીયોછે. એ આઠ ભાગનો વેયાસ ૧૧ થી તે ૫૩ હજાર ચોરસ માઇલ લગીનોછે. સઘલી મલીને પોણાબે કરોડની વસતી ગણાયેછે. ૧૮૬૩ થી તે ૬૭ લગીમાં સઘલાં મલીને વસતીના દશમાં ભાગને ગઉશીતલા મુકવામાં આવીયા હતા.

	સંખ્યીયા.	ગઉશીતલા કાહાડનારા.
૧૮૬૩..	૨,૬૭,૯૯૫....	૨૦૩
૧૮૬૪..	૩,૩૨,૮૯૪....	૨૧૮
૧૮૬૫..	૩,૫૮,૧૭૮....	૨૪૫
૧૮૬૬..	૩,૭૯,૪૯૭....	૨૬૩
૧૮૬૭..	૩,૯૧,૪૧૫....	૨૭૦
	૧૭,૨૯,૯૭૯	

મુંબઈ શેહેરમાં આ સદીની શરૂઆતે બે રસતે ગઉશીતલા દાખલ કરવામાં આવીયા હતા; એક કેપહોપ ગુડહોપને રસતે આવતાં વાંહાંણમાં લશકરોથી ચાલુ રાખીને અને બીજું બગદાદને રસતે લાવવામાં આવીયું હતું. એ બેઉ ગમથી આવેલી રસી સારી અને કારગત લાગી હતી. હાલ જે રસી વાપડવામાં આવેછે તે એ અસલ બે માહેનીછે કે નહી તે કેહેવાઇ શકાતું નથી; પણ ઘણું કરીને નહી હોશે, કાંયેકે થોડાં વરસ થયાં વારેઘડીએ ઇંગલંડ, સકાટલંડ, અને જરમનીથી રસી લાવવામાં આવી હતી અને તે આખા ઇલાકામાં ફેલાવી હતી. હાલ જે રીતે મુંબઇ ઇલાકામાં ગઉશીતલા મુકવામાં આવેછે તે અછી રીતે પાર પડીછે અને તે રીત હાલ આખા હીંદુસથાનમાં લાગુ પાડીછે. એ રીતમાં મુખીય બાબદ એછે કે ગઉશીતલા કાહાડનારાનો મોટો ભાગ કાયેદાસર એક ગામથી બીજા ગામમાં ફરીયા કરેછે અને એક ઉપરી ડાકટર કે જે વરસાદની મોસમ સીવાએ આખુ વરસ ફરીયા કરેછે તેને હાથ તલે તેઓ કાંમ કરેછે. જારે ફેરી ઉપર હોયેછે તારે ઉપરી દરેક ગઉશીતલાની રસી, નીશાણ તપાસી જુવેછે; ઘણુંકરીને સઘલાંને એક જણના હાથ ઉપરથી રસી કાહાડીને બીજામાં મુકવામાં આવેછે અને તેથી ઘણુંકરીને તેનું પરીણામ સારૂંજ નીપજેછે. જો રસી બીગડેછે, તો કાચની નલીમાં ભરેલી રસી વાપડેછે અને પાછું આગલ પરમાંણે કામ ચલાવેછે. એ નલી દાખલ થયા આગમજ એવી વખતે ઘણી મુશકેલી પડતી હતી; પણ તે હવે તદન મટી ગઇછે. આગલ જારે રસી બીગડી જતી

હતી તોય પણ ગઉશીતલા કાહાડનારા પોતાના ઉપરીનો દર કરીને અને રખે ને દંડ કરવામાં આવે કરીને તેજ ખીગડેલી રસી વાપડીયા કરતા હતા; હાલ એ નલીઓ દાખલ કીધા પછી તેઓ પોતાની રસી ખીગડેછે તો લાગલા નલી માંગવાને ચુકતા નથી. સેહેજ ખીગડેલી રસી પાછી સુધરી શકેછે, પણ તેને સુધારવામાં કેટલાંએકને ગઉશીતલાનો ખરાબર ફાયેદો મલતો નથી; ઘણાં કારણોને લીધે એ નલીઓ હીંદુસથાનને એક ખરી આશીરવાદ થઇ પડીછે:

જોકે વઇદિક ખાતાં માહેથી સરકારને વારમવાર ઇશારો કરવામાં આવીયો કે ધારો પસાર કરીને સહીયડ રેાગની રસી મુકવાથી લોકોને અટકાવે, અને ગયે વરસના સીંધ ખાતાંના રીપોરટમાં તાંહાંના ઉપરી ડાકટરે જણાવીયુંછે કે તાંહાં સહીયેડની રસી લોકો હજુ ઘણી લાગુ પાડેછે, તોય પણ સરકારે તે ઉપર ધેયાન પોંહોંચાડીયું નથી. અજબછે કે જારે બંગાલની સરકારે સહીયેડ રેાગની રસી મુકવાનું એક ગુનાહની માફક દાખલ કીધુંછે, તારે મુંબઇ સરકાર હજુર એ બાબદમાં પછાત રહીછે.

કેટલાએક ઉપરીઓએ થોડું થયું એવો વીચાર જણાવયોછે કે ગઉશીતલા વીશે એક ધારો પસાર કરવાનો વખત હવે નજદીક આવીયોછે; પણ સરકાર એ બાબદમાં હાલ કાંઇ પગલું ભરે એવું લાગતું નથી, જોકે વગર શકે કોઇ દાહાડે પણ થશે ખરૂં. મુંબઇ ટાપુ અને શેહેરને માટે એ વીશે ધારો પસાર કરવાને માટે ઢીલ રાખવાનું કાંઇ કારણ દીશતું નથી; અને તાંહાંના ઉપરી ડાકટરે એ વીશે પોતા તરફથી મજબુત ભલામણ કીધીછે; તે કેહેછે કે લોકોના ધરમને તે જરા પણ આડે આવશે નહી. તે ડાકટર પોતે બરાહમણછે અને અઢાર વરસના અનુભવ પછી તેને વધારે અછી માહીતગારી હોવી જોઇયે. તોય પણ સરકાર એવી બાબદમાં જલદીથી કાંઇ પગલું ભરે એવું લાગતું નથી અને ગઉશીતલાને માટે ધારો પસાર કરવાને ઘણો વીલમ લાગશે—પણ એક વાત ચોકસછે કે તે ઘણો જલદીથી પસાર નથી થવાનો.

જોકે ગઉશીતલા વીશે કાંઇ ધારો નથી તોય પણ મુંબઇની ગઉશીતલા મુકવાની રીત ઘણી અછી રીતે પાર પડીછે અને તે સાથે ઉપરી અને ગઉશીતલા મુકનારાઓને પણ સાબાશી ઘટેછે કે તેઓ હજારો માઇલ ઉપર જંગલી લોકોમાં ડાકટર જેનરની સોધનો લાભ મોહોટી મેહેનત લેઇને ફેલાવેછે અને જાણ કરેછે. (લાનસેટ.)



ચરચા પતરીઓને ખબર.

ધશક—તાવના રોગમાં દુધ ખાવાની કાંઇ ફીકર નથી. એ રોગમાં ધીઇ પચી શકતું નથી.

દેશી વઇદો કેહેછે કે ઘાહ ઉપર ખાંડ, દુધ, સાકેર ખાયેતો ધનુર વા થાયે એ વીચાર ગલતછે.

પાણી અથવા અનાજમાં ધુલ આવીયાથી તે ગલાયેતો કાંઈ નુકસાની કરતું નથી; તે જાહાડાને રસતે પાછી પડેછે. ધુલ જો દમમાં જાયેછેતો તે નુકસાનકારકછે.

રાતની વેલાએ પુશકલ પીશાબ અને વારેઘડીએ છુટેછે તેનું કારણ તમેજ કહોછો તેમ સુતી વખતે પુશકલ પાણી પીધાને લીધેછે. વલી થંડીના દીવસો ઉપર પીશાબ હમેશાં વધારે છુટેછે, કાંયેકે તે વખતે પસીનો ઘણો થોડો છુટેછે.

પીશાબનો રંગ બદલાયા કરેછે તેનું કારણ હોજરીની પાચન શકતી ઉપર આધાર રાખેછે.

સવપણવશ—સવપના વીશે જોગવાઇએ સમજાવશું.

નાહી રહેયા પછી માંથાને અછી રીતે નુછીયા છતાં પણ તમુને સરકમ થાયેછે, તેનું કારણ તમારા માંથાના બાલ ગમે તેવા નુછો પણ તેમાં પાણી રેહેછે અને જો માથું પવનમાં ઉઘાડું રેહેતો તમુને સરકમ થઇ આવીયા વગર રેહે નાહી.

મંજન વાપડીયા છતાં તમારા પારા માહેથી લોહીની છારી નીકલેછે તે નબલા પારા હોવાથીછે. મંજનમાં ટાનીનનો ભાગ વધારે લેવો.

તંનદરેાસતી.

મારચ ૧૮૯૯.

કચરાના પેટારા.

મુંબઈ શેહેરને એબ લગાડનારી ચીજોમાં આજ બે વરસ થયાં એક બીજી ચીજ ઉમેરાઈછે અને તે કચરો નાખવાને મારે પેટારા એાછે. હરેક ગલીમાં પેસતાંજ આપણી નજરે એક કમકમાટ ભરે લેા દેખાવ નજરે પડેછે અને આપણા નાક ઉપર એક ગંધીલેા વાસ એવેા આવેછે કે તરત આપણા નાક ઉપર રૂમાલ વીટાલી લેવેા પડે છે. રસતા ઉપરની ધુલથી તે જાનવરોનું છાણ અને મુવેલાં કુતરાં બીલાડાં વતીક તેમાં નાખવામાં આવેછે; અને એવા પેટારા મા હેથી જે બાફ નીકલેછે તે આપણી નજરે પડેછે અને તે આસપા સની હવાને કેટલી બીગાડતી હશે તેનેા ખેયાલ સેહેલથી થઈ શ કેછે. એ પેટારાએા ગલીએાને નાકે અથવા હરેક ઘરનાં ખુણામાં ગેાઠવી દેવામાં આવીયાછે અને તેથી જે અડચણ ગાડી ઘેાડાએાને અને માણસેાને આવતાં જતાં થાયેછે તે એક મેરે રહીયું; પણ એ પેટારાએા ઘણું કરીને કેાઈ ઘરની બારીની બરાબર હેઠલ આવેલાં હેા યેછે અને તેથા સારેા દીવસ તે ઘરના રેહેવાસીને કચરા અને ગલી ચીનેા બદબેા લેવેા પડેછે અને તેએા પેાતાની તનદરેાસતી કેમ ભેાગ વી શકે તેનેા ખેયાલ થઈ શકતેા નથી. જારે એ પેટારાએા પેહેલાં ગેાઠવવામાં આવીયા હતા તારે તેએા વીશે લેાકેાએ ઘણી ફરીયાદ ઉ ઠાવી હતી અને કમીશનરને એ પેટારાએા જાંહાંથી ફરીયાદ થઈ તાંહાંથી કાહાડી નાખવાની ફરજ પડી હતી; પણ કેટલાએકેા, એવું શમજીને કે તેઓની ફરીયાદ કેાઈપણ સાંભલનાર નથી, તેઓએ

મુગે મોહોડે એ જુલમ ખમીયા કીધો અને હાલ શુધી ખમેછે. એ પેટારાઓ જારે મુકવામાં આવીયા તારે એવો વીચાર હતો કે જે કચરો અને ગલીચી દરેક ઘરને બારણે જોવામાં આવેછે અને તેથી આસપાસની હવા બીગડેલી રેહેછે, તેનો હવેથી એક જગા ઉપર નાખીયાથી અટકાવ થશે; પણ અજમાયશ ઉપરથી માલમ પડીયુંછે કે એ બલા દુર થઈ નથી; જે ગલીચી છુટી છુટી રસતાઓમાં પડતી હતી, તે હવે એકદમ એક જગામાં એકઠી થાયેછે. જે જેહેર આગલ છુટું છુટું પડતું હતું તે હવે એક જગામાં એકઠું કરવામાં આવેછે. કોહેલી અને કોહોતી વસતુઓ જેટલી છુટી રહેયાથી નુકસાની કરેછે, તે કરતાં જારે તે એકઠી કરવામાં આવેછે તારે દશ ઘણી રીતે તેનું નુકસાંની કરવાનું જોર વધેછે, અને જોકે તેથી પુશકલ રાહાદારીઓને તથા પુશકલ ઘરોના વસનારાઓને સુખ થયુંછે, તોયપણ તેઓની સઘલી પીડા મોહોલાના એક બે ઘરો ઉપર આવી પડેછે. પણ તેથી કરીને તેઓ થોડાઓ ઉપર પીડા નાખીને બંચી જતા હોયે એવું નથી; એ ગલીચીથી જે બુરા ઉડતા મરજો પેદા થાયેછે તે પેહેલાં થોડા જણને અને પછી તેઓ ઉપરથી આસપાસના પડોશીઓને લાગુ પડેછે. સુધરેલા દેશમાં દરેકને પોતાની તનદરોસતી સંભાલવાનું છુટાપણું હોયેછે, કોઈને તાકાત નથી કે પોતાની ગલીચી પડોશીને બારણે નાખી આવે; એટલુંજ નહી પણ પોતાને તાંહાં પણ કાંઈ પણ જાતની ગલીચી કરવાની તાકાત નથી કે જેથી પડોશીને કાંઈ પણ રીતે અવગુણ થાયે. જારે દરેક સુધરેલાં શેહેરનો એવો મામલોછે તારે અજાયેબ જેવુંછે કે આપણી તનદરોસતી જાલવનારો હોધેદાર દરેક ઘરની ગલીચી એકઠી કરાવીને એક જગા ઉપર નખાવે ! જારે દરેક જણને સતાછે કે જે ધણી પોતાને બારણે ગલીચી કરે તેને માજીસટરેટ આગલ ઘસડી લેઈ જઈને શીખશા કરાવે, તારે એવા પેટારા પોતાને બારણેથી કહડાવી નખાવવાને દરેક ઘરધણીને સતાછે.

ખરૂંછે કે એ પેટારાઓ દીવસમાં બે વખત ખાલી કરવામાં આવેછે; પણ જેવા ખાલી થાયેછે તેવા પાછા ભરાતા જાયેછે અને તેથી સારો દીવસ તે માહેથી બદબો પંથરાતો રેહેછે, એટલા માટે જે મતલબથી એ પેટારાઓ મુકવામાં આવીયા તે મતલબ બરાબર જલવા

ઇ શકાતી નથી. વલી એ પેટારાઓ ઘણા દુર દુર મુકીયાથી દરેક ઘર ના લેાકોથી તેમાં દરરોજ કચરો નાખવાને બની આવતું નથી; કેટ લાંએકો બેધરક ઘર માહેનો કચરો રસતાઓ ઉપર નાખેછે; અને કે ટલાંએકો પોતાના ઘરમાં ઘણા દાહાડા લગી એકઠો કરીને પછી એ કદમ પેટારામાં નાંખેછે.

પણ જારે પેટારા ખાલી કરવામાં આવેછે તારે તે માહેથી બદબો નીકલેછે, તેનો ખેયાલ જે લોકોને તે નાકે પડેછે તેઓજ બરાબર સમ જેછે. વલી જે રીતે ગાડાંઓમાં ભરીને લેઈ જવામાં આવેછે તે ખરેખ ર ધીકારવાજોગછે. ગાડાંઓ એટલાંતો ભરી નાખેછે કે જેમ તે ચા લતું જાએછે તેમ તેમ થેાડો થેાડો કચરો રસતામાં પડતો જાયેછે. કોઈ વેલા ગાડાંની પછવાડેનું પાટીયું નીકલી જાયેછે અને પુશકલ ક ચરો રસતા ઉપર પડેછે. તે સાથે એ ગાડાં માહેથી નીકલતો બદબો આખે રસતે પંથરાતો જાયેછે, અને તેથી રાહાદારીઓને કાંઈ થોડું સોસવું પડતું નથી.

પેટારાઓની રીત દાખલ થઈ તેની આગમજ લોકો રસતાઓ ઉ પર કચરો નાખતા હતા અને ગાડાંઓમાં મીયુનીસીપલ ખાતાંના માંણસો ભરીને લેઈ જતા હતા. એ પછી લોકોને રસતાઓ ઉપર ક ચરો નાખવાથી બંદી થઈ અને જાંહાંસુધી મીયુનીસીપલ ખાતાંનાં ગાડાંઓ કચરો લેવાને આવે નહી તાંહાંલગી એ કચરો ઘરમાં અને ઘરને આંગણે એકઠો કરવાની ફરજ પાડી હતી. એ રીતથી ઘણી વેલા ગાડાંઓની વાર જોતાં લોકોનો વખત જતો રેહેતો હતો અને ઘણી વેલા ગાડાં પસાર થઈ જાયે તોયેપણ તેની નીશાણી માલમ પડ તી ન હતી અને તેથી લોકો કંટાલીને ઘરમાંજ કચરો એકઠો કરી રા ખતાં હતાં. પેટારાઓ દાખલ કીધા પછી લોકો રસતામાં કચરો ના ખવાને અટકીયાં હોયે એવું લાગતું નથી અને જે રીતે પેટારાઓ હાલ મુકવામાં આવીયાછે તે તદન નકામા, એટલુંજ નહી પણ વધા રે અવગુણ કરનારા થઈ પડીયાછે.

મુંબઈ શેહેરમાં ૫૦૯ રસતા તથા ગલી ગુચીઓછે અને એ રસ તાઓ ઉપર ૪૯૦ પેટારાઓ ગોઠવવામાં આવીયાછે. રસતાની સરા સરી પોહોલાઈ ૨૪ ફીટછે અને સરાસરી લંબાઈ ૩૪૩ વારછે. એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે દર મોહોલા તથા રસતામાં એક પેટારો ગોઠ

વવામાં આવીયેાછે અને ઘણાખરા રેહેવાશીઓને ઓછામાં ઓછા ૧૫૦ વાર ચાલીને પેટારામાં કચરો નાંખવાને બની આવેછે.

લંડંન શેહેરમાં પણ અહીંની મીસાલે રસતાઓમાં પેટારાઓ મુકવામાં આવીયાછે, અને તાંહાંનાં લેાકેા પણ વારેઘડીએ એ વીશે ફરી યાદ ઉઠાવેછે. પારીસ શેહેરમાં રાતની વખતે રસતાઓ ઉપર લેાકેા કચરો નાખેછે અને તે જલદીથી ઉંચકી લેઈ જવામાં આવેછે. હાલ પારીસમાં પેટારાઓ બનાવવામાં આવીયાછે પણ તેઓ ઉઘાડા રાખવામાં નથી આવતા પણ તેઓને મથાલે લેાહેાડાંની ગરાર કરી લેવામાં આવેછે અને તે ગરારને રસતે સઘલેા કચરો નાખવામાં આવેછે. ગરાર મુકીયાથી ધુલ અને બારીક કચરા સીવાએ કાંઈ પણ બીજી વસતુ જેમ કે ઘાસ, છાન, મુવેલાં કુતરાં, બીલારાં નખાઈ શકાતાં નથી. દરરોજ એ ગરારનું બારણું ઉઘાડીને એ ધુલ તથા બારીક કચરો ગાડાંઓમાં ખાલી કરવામાં આવેછે.

જારે પેટારાઓથી એટલેા બધેા અવગુણછે તારે તેનેા ઉપાયે જલદીથી લેવાની ઘણી જરૂરછે. બીજેા કાંઈપણ વધારે સારો ઉપાયે માલમ પડે નહી તાંહાંસુધી કચરો માતરે રાતની વખતે રસતા ઉપર નાખવા દેવેા અને રાતોરાત એ કચરો સાફ કરીને ગાડાંઓમાં ભરીને લેઈ જવેા. હાલ જે સહવાર સાંહાંજ રસતાઓ સાફ કરવામાં આવેછે, તેને બદલે માતરે રાતના એકજ વખત રસતાઓ સાફ કરવામાં આવે તેા ઘણેા ફાયેદેા થશે; અને એથી હાલ જે થેાડા રસતાઓનીજ માતરે દાદ લેવાયેછે તેને બદલે સઘલા રસતાઓ અને ગલીગુચીઓ સાફ કરવી પડશે અને તેથી હાલ કરતાં શેહેર માહેથી ગલીચી વધારે દુર થશે તેમાં કાંઈ શક નથી. ગાડાંઓનેા પણ બંદોબસત કરવેા જરૂરછે. ગાડાંઓને મથાલે હમેશાં ઢાંકણ કરી લેવું જરૂરછે કે જેથી એકઠેા થયેલેા બદબેા બાહેર હવામાં પંથરાયે નહી.

જે લેાકેા દીવસની વખતે રસતાઓ ઉપર કચરો કરે, એટલુંજ નહી પણ જે લેાકેા પેાતાના ઘરમાં એટલેા કચરો એકઠેા કરી રાખે કે જેથી તેઓની તથા પડેાશીઓની તનદરોસતીમાં બીગાડેા થાયે, તેઓને પણ શીખશા કરાવાની ચેાકસી કરવી જરૂરછે.



મુંબઈ શેહેરમાં મરણ.

જુદી જુદી જાત.

મુંબઈ શેહેરમાં થતાં મરણની નોધ કરતાં એક અગતની બાબદ એછે કે જુદી જુદી જાતમાં તેઓની વસતી પરમાણે મરણ એકસરખાં કે વધુ અથવા ઓછાં થાયેછે, તે જાણવાની જરૂરછે; કાંયેકે તે ઉપરથી તેઓની સંસારી તેમ તનદરોસતીને લગતી હાલત માલમ પડી આવેછે. ૧૮૬૦ થી તે ૧૮૬૭ લગીમાં (૧૮૬૬ ના વરસ સીવાએ) સરાસરી આ નીચે જણાવીયા પરમાણે જુદી જુદી જાતમાં મરણ નીપજ્યાં હતાં.

	૧૮૬૪ માં વસ્તીનું પરમાણું		૧૮૬૦ થી ૬૭ લગી સરાસરી મરણનું પરમાણું		૧૮૬૩-૬૪-૬૫ માં મરણ પરમાણું		૧૮૬૭ માં મરણ પરમાણું
હીંદુ....	૭૧.૭	...	૬૪.૭	....	૬૬.૬	....	૬૩.૩
મુસલમીન.... ..	૧૮.૧	....	૨૩.૬	....	૨૩.૨	...	૨૪.૯
પારસી........	૬.૦	....	૫.૧	....	૪.૧	....	૫.૪
ગામટી કરીસ૦	૨.૪	....	૩.૧	....	૨.૭	....	૩.૩
ઈનડો યુરોપ૦..	૦.૨	....	૦.૨	....	૦.૨	....	૦.૨
યુરોપીયન.	૧.૦	....	૧.૭	....	૧.૬	.. .	૧.૪

એ ટીપ તપાસતાં માલમ પડેછે કે હીંદુ લોકોમાં વસતી સાથે સરખાવતાં સેંકડે પાંચ ઓછાં, મુસલમીનમાં પાંચ વધુ, પારસીઓમાં બે કમતી, ગામટી કરીસચીયન અને ઈનડો યુરોપીયનમાં ઘણાખરાં એકમલતાં અને યુરોપીયનમાં દોહોડ ઘણાં મરણ નીપજેછે. હીંદુ લોકોમાં વસતી કરતાં સેંકડે પાંચ મરણ થોડાં નીપજે એ બાબદ ઘણી અજાયેબી ઉપજાવે એવીછે, કાંયેકે જારે હીંદુ લોકોની સંસારી હાલત તથાં તેઓનું તનદરોસતીના લગતા કાયેદાઓનું અનજાણપણું તથા તેઓની દરદી હાલતની વખતે ગાફેલીયત અને વેહેમ એ સઘલી બાબદો ધેયાનમાં લેઇયેછ તારે એટલાં થોડાં મરણ નીપજે એ માણવા

જોગ નથી. મુસલમીન લોકોની હાલત હીંદુ કરતાં કાંઈ વધારે ખરાબ હોયે એવું લાગતું નથી અને તોય પણ તેઓમાં હીંદુ કરતાં સેંકડે ૧૦ મરણ વધુ થાયે એ પણ માણવામાં આવતું નથી. જો એ બેઉની વ સતીને સાથે મેલવીએછ તો તેઓનાં એકંદર મરણ પણ વસતી ની બરાબર મલતાં આવેછે; એટલે ૮૯.૮ વસતીએ બરાબર ૮૯.૮ મરણ ૧૮૬૩—૬૪—૬૫ માં નીપજ્યાં હતાં એવું માલમ પડેછે. કાંઈપણ વસતીની ગણતરી ભુલ ભરેલીછે અને તેમાં મુસલમી ન લોકોએ પોતાની વસતી ઘણી છુપાવીછે એવો સંદેહ પેદા થયા વગર રેહેતો નથી. જોકે ૧૮૬૩—૬૪—૬૫ માં હીંદુ તથા મુસલમીન લો કો બાહેર ગામથી પુશકલ આવીયાં હતાં અને ૧૮૬૬ ની શરૂઆત માં પુશકલ લોકો પાછાં પોતાને વતને ગયાં હતાં, તોયપણ ૧૮૬૭ માં જારે હીંદુ લોકોમાં સેંકડે તરણ મરણ હજુર ઓછાં થતાં ગયાંછે તારે મુસલમીનમાં મરણનું પરમાણ સેંકડે ૧.૩ આગલ કરતાં પણ વધુ થયેલાં જણાયેછે. એ બાબદ ઘણી ગુચવારા ભરેલી થઇ ગઇછે અને તેથી કાંઈ પણ સાર નીકલતો નથી.

પારસી લોકોમાં વસતી સાથે સરખાવતાં મરણ સેંકડે બે ઓછાં નીપજ્યાં હતાં એ બાબદ જારે પારસી લોકોની હાલની હાલત સાથે સરખાવીયેછે, તો તેમાં કાંઈ અજાયેબ થવાનું કારણ મલતું નથી. હાલ હીંદુ તથા મુસલમીનની આગલ કરતાં વસતી થોડીછે, પણ પા૰ રસીઓની વસતી એકસરખી રહીછે તેથી તેઓમાં ૧૮૬૭ માં આગલ કરતાં મરણનું પરમાણ વધેલું નજરે પડેછે.

ગામટી કરીસચીયનની હાલત જોકે હીંદુ તથા મુસલમીનથી બે હેતર નથી, તોયપણ તેઓમાં મરણ વસતી કરતાં વધુ નજરે પડતાં ન થી. યુરોપીયન લોકોની વસતી એકસરખી રેહેતી નથી; તેઓનો મોટો ભાગ ખલાસી અને સીપાહીઓનોછે અને તેઓમાં મરણ વધા રે નીપજે તેમાં કાંઇ નવાઇ જેવું નથી.

જુદી જુદી જાતમાં થતાં મરણ તપાસતાં એક બીજી અગતની બાબદ તેઓનાં મરદ તથા ઓરતમાં નીપજતાં મરણ જાણવા જોગછે. ૧૮૬૦ થી તે ૧૮૬૭ લગીમાં સરાસરી આ નીચે જણાવીયા પરમા ણે જુદી જુદી જાતમાં દર ૧૦૦ ઓરતે મરદોમાં મરણ નીપજ્યાં હતાં.

	દર ૧૦૦ ઓરતે મરદની વસતી.	૧૮૬૧ થી ૬૭ સુધી સરાસરી દર ૧૦૦ ઓરતે મરદનાં મરણ.	૧૮૬૩-૬૪-૬૫ માં	૧૮૬૭ માં
હીંદુ	૧૯૮.૦	૧૩૩.૦	૧૪૦.૩	૧૨૪.૫
મુસલમીન	૧૭૦.૪	૧૨૫.૬	૧૩૩.૫	૧૧૪.૦
પારસી	૧૩૩.૧	૧૦૮.૭	૧૦૭.૯	૧૦૫.૯
ગામટી કરીશ૦	૧૯૯.૭	૧૮૫.૩	૧૯૩.૨	૧૫૪.૨
ઈનડો યુરોપ૦	૧૪૪.૩	૧૩૩.૩	૧૬૨.૫	૧૧૩.૩
યુરોપીયન	૪૦૯.૦	૩૫૮.૫	૩૬૯.૫	૩૧૫.૪

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે ૧૮૬૪ માં હીંદુ લોકોમાં મરદની સંખીયા ઓરતો કરતાં બેવરી હોવા છતાં માતરે દોહોડ ઘણાંથી પણ ઓછાં મરણ નીપજીયાં હતાં; મુસલમીનમાં જો કે એટલો બધો ફરક નથી તોયપણ મરદોમાં ઘણાં ઓછાં મરણ જોવામાં આવેછે અને તેજ પરમાણે પારસીઓમાં પણ જોવામાં આવેછે. મરદો કરતાં ઓરતોમાં વધારે મરણ થાયેછે તેનું કારણ બરાબર સમજ પડી શકતું નથી; પણ એટલું માલમ પડેછે કે મરદોની ઓરતો કરતાં જીવવાની શકતી વધુછે. ૧૮૬૭ માં એ પરમાણ ઘણું કમતી થયુંછે અને તેનું કારણ મરદોની વસતી કમતી થયાને લીધે હશે.

તનદરોસતીને લગતી હીંદુ લોકોની રીતભાંત.



(સાંધણ પાને ૫૫ મેથી.)

ખોરાક.

ઘણાખરા દેશીઓનો ખોરાક કુવતવાલો તેમ સુખકારકછે; તોયપણ તદન વાંધા વગરનો નથી. દેશીઓનો સાધારણ ખોરાક ચોખાછે. જેમ આઈરીશ લોકોને પટેટા તેમ બંગાલીને ચોખા વાહાલાછે. જે ઘણા ગરીબ લોકોછે તેઓ ખેતરો માહેથી ભાજી લાવીને તે સાથે ખા

પેછે. વચલે વાંધેના લોકો દાલ, ભાજી, માછલી ઈતીયાદી ચીજો સાથે ખાયેછે. માતબર લોકો માછલી, ગરમ મસાલા, ખાટી ચીજો ઈતી યાદી મેલવીને ખાયેછે. તેઓ પટેટા, કોબીજ, નારીયેલ, દોધી, કાકડી ઈતીયાદી ઘીઈમાં તરીને વાપડેછે. હીંદુઓની એક જાત વીશનુવને નામે ઓલખાયેછે તેઓ તદન ભાજી તરકારી ઉપર રેહેછે, તેઓને માસ, માછલી, અને મુરગી હરામછે. પણ માસ ખાવાની જે હાલ બંદીછે તે વીશે મી૦ વારડ એક ખરી વાત કહી જાયેછે કે જેથી આપણા ચુસત ધરમીઓને અજાયેબી અને ગુસો લાગીયા વગર રેહેશે નહી. તે કેહેછે કે, "હીંદુ લોકોને ગાએને મારીને તેનું ગોશ ખાવા જેવું બીજું વધારે ધીકારવાજોગ કાંઈ પણ નહી હશે, અને તાયપણ વેદમાં ગાએનો ભોગ આપવાને માટે ફરમાવીયુંછે અને કેટલાએક પુરાણમાં જણાવીયુંછેં, કે વીશવામીતરે જારે ભોગ આપીયો તારે બરાહમણ લોકોએ ૧૦,૦૦૦ ગાએ જે ભોગ દાખલ આપી હતી તે ખાઈ ગયા હતા." આપણા વડીલો ખરેખર ગાએ ખાનારા હતા કે નહી તે બાબદ ઉપર જોસતેજો કરવાજોગછે; પણ હાલ તે આપણું કાંમ નથી. એટલુંજ હું કહી શકુંછું, કે જો કદાચ તેઓ આગલ ખાતા પણ હોયે, પણ માણુસના મનમાં ગાએના માસ વોશે જે વીચારોમાં જે કારણથી ફેર પડીયો, તે હાલ બરાબરછે; કાંયેકે આએ જેવાં ગરમ દેશમાં જાનવરના ખોરાકથી પરહેજ રેહેવું ફાયેદાકારકછે. દુધ, પોતે જાતે કુવત આપનારો ખોરાકછે અને ઘણાજ ગરીબ લોક સીવાએ સઘલા હીંદુઓ તે પુશકલ વાપડેછે. હીંદુઓનાં બચાં ઘણાંખરાં દુધ ઉપરજ ઉધરેછે, તરણ ચાર વરસની ઉમરનાં બચાંને માટે દરરોજ એકથી તે દોઢોડશેર દુધનો ખપ થાયેછે. ઉમરે પુગેલાં પણ પોતાના બીજા ખોરાક સાથે એટલું દુધ વાપડેછે. બંગાલીઓમાં ધ્રીઈનો પણ ઘણો ખપછે. માતબર લોકો કરીમાં તે પુશકલ વાપડેછે એટલુંજ નહી પણ ચાવલ સાથે કાચું ખાઈ જાયેછે.

હીંદુ લોકોના શાસતરમાં એમ લખીયુંછે જે બરાહમણે બપોરે બે કલાકે અને વલી મધ રાતે એક વાગતે ખાણું ખાવું, પણ કેટલાંએક કારણોને લીધે એ ચાલ બદલાઈ ગઈછે; તોય પણ જે બરાહમણો શાસતરનો ઉપદેશ કરેછે, જેઓ પુજા પાલેછે અને જે લોકો સુદર અને માતબર લોકોની સખાવત ઉપર ગુજરાણ ચલાવેછે, તેઓ એ ખાવા

નો વખત પાલેછે. પણ જે બરાહમણો સરકારી ચાકરીમાંછે તેઓ સહ વારે નવ વાગતે અને રાતે તેજ કલાકે ફરીથી ખાણું ખાયેછે. જારે હરેક દેશી ગરહસથ પોતાના દોસતદારોને પોતાને ઘેર બપોર જમવાને માટે બોલાવેછે તારે બપોરનો ૧૨ વાગતાનો વખત મુકરર કરેછે; પણ પરોણાઓ એક વાગતા પછી આવવા માંડેછે અને ચાર વાગતા આગમજ ખાણું પરીસાતું નથી. એવાં અવારાં વખતના ખાણાથી તેઓની તનદરોસતી બીગડીયા વગર રેહેતી નથી. બંગાલી ખાણાં ઉપર ચોકસ બરાબર વખત જેવું કાંઈપણ જોવામાં આવતું નથી અથવા લાગુ પણ પડાઈ શકાયે નહી, કાંયેકે પરોણાઓની સંખીયા કેટલાએક સોથી તે કેટલાએક હજાર લગીની થાયેછે. મી૦ વારડ કેહેછે, કે એક રાજાને તાંહાં ચોકસ તેહવાર ઉપર કોઈ વખતે ૨૦,૦૦૦ બરાહમણો જમાડવામાં આવેછે; અને જારે મી૦ હેસટીંગજનો દીવાન (મુરશીદાબાદ આગલ જમુખંદી આવેછે તાંહાંનો) ગંગા ગોવીંદસીંગ જે આપણો નામાકીત રાજા પરતાપ ચંદરસીંગનો વડીલ થાયે, તણે પોતાની માએની શરાધની વખતે ૭ લાખ બરાહમણોને એકજ વખતે જમાડીયા હતા અને તેઓને નજરાણું બખશીશ કરીને વદીઆ કીધા હતા. આપણા વખતમાં એવાં રાખશી ખાણાં કદાચજ થાયેછે, પણ જે નાહાના પણ આપણામાં થાયેછે, તે સઘલી વરણના હીંદુઓમાં ઘણાએક દરદોનું કારણ થઈ પડેછે. તેમાં બરાહમણ ચોકસ કરીને એવા ખાણા ઉપર ઘણા ચુસત હોયેછે; તેઓ માહેનો એક ચોકસ વરગનો ધંધો ખાવાનોજ હોયેછે અને તેઓ પોતાના બચાંને પણ ખાણા ખાવા સીખવેછે. આએ ખાણા સોધી કાહાડનારાઓ ઘણાજ બેદરકાર રીતે એધીની માફક ખાયેછે અને પછી એવાં એધીપણાનો તેઓ ભોગ થઈ પડેછે. હીંદુ ઓરતો તેમાં વીધવા ઘણો અપવાસ કરેછે. ઉંચે વાયેની વીધવા મહીનામાં બે દાહાડા વગર ચુકવે અપવાસ કરેછે, અને તારે પાંણીનું એક ટીપું પણ હોઠ ઉપર મુકતાં નથી. તેઓ ચોવીસ કલાકમાં માતરે એકજ વખત ખાંણું ખાયેછે અને તે પણ દર મહીનાની અગીયારસે અને હીંદુના દર તેહવારો ઉપર લેતાં નથી. એ ઉપરથી આપણે એવી ઉમેદ ધારીયે કે તેથી તેઓના જાનને નુકસાંની થતી હશે; પણ ખરેખર તેથી ઉલટું બનેછે, કાંયેકે હીંદુ વીધવા બીજાઓ કરતાં ઘણી લાંબી મુદત લગી અને વલી વગર દરદે સુખ ભોગવેછે અને જીવેછે.

હીંદુ લોકો મીઠાઈ ખાવામાં મશહુર હોયેછે. તેઓ સંદેશ અને મીઠાઈ જેમાં ખાંન પુશકલ આવેછે અને કુવતવાલો ખોરાક ઘણો જ થોડો હોયેછે, તે પાર વનાની ખાઈ જાયેછે. જેવું બચાંને છોડવીયું એટલે માએના દુધને બદલે તેઓને મીઠાઈ મલેછે; તેઓ તે પુશકલ ખાયેછે અને છેલે તેથી તેઓને સોશવું પડેછે; બંગાલી બચાંની વધમાં અટકાવ થાયેછે અને તેઓ વારેઘડીએ આજારી પડેછે અને એટલાં સેહેલથી મરણ પાંમેછે તેમાં અજાયેબ થવાનું કાંઈ નથી. બચાંના ઘણાંખરાં દરદો બરાબર ખોરાક નહી હોવાથી બનેછે. જો તેઓને મીઠાઈ આપવામાં નહી આવતી, તો તેઓ ખટાસ, આમલી, ખાટી કેરી અને બોર કે જે સઘલા ખોરાકની હજમીયત થતાં અટકાવેછે તેઓ ઉપર શોખ કરેછે. મોટી વયેના માણસોને પણ મીઠાઈ ઉપર ઘણોજ શોખ હોયેછે. જાંહાંસુધી, બંગાલી લોકો મીઠાઈ ખાનારા રેહેશે તાંહાંસુધી તેઓ કદી પણ શરીરના બાંધામાં સુધરશે નહી એવી મને પકી ખાતરીછે. તેઓનું નાહાનું કદ, તેઓની આલસાઈ અને સુસતી એ સઘલું તેઓનો મનમાનતો ખોરાક નહી હોવાને લીધેછે. તનદરોસતીની એક જરૂરીયાત કુવતમંદ ખાણુંછે. સઘલાં જાનવરોનો તેમ માણસોનો બાંધો ચાલુ ઘસારા ઉપર અને ચાલુ કુવતમંદ ખોરાક ઉપર આધાર રાખેછે, અને એ કુવતમંદ ખોરાક જાનવરનો અને ભાજી પાલાના ખોરાકથી બનેછે. જેવો દેશ તે પરમાંણે એ બેઉ જાતના ખોરાકની મેલવણીમાં અને જથામાં ફરક રેહેછે. જાનવરનો ખોરાક ઘણો ગરમ હોયેછે અને તેમા ગાએનું ગોશ અને સઘલી જાતના માસમાં એ ગુણ વધારે હોયેછે. ગરમ દેશના રેહેવાસીઓને એટલા ગરમ ખોરાકની કાંઈ જરૂર નથી; એટલા માટે ચાવલ અને માછલીની કરીનું એક ખાણું તેઓને માટે બસછે. ગરમ દેશમાં ગમે તેવી તરકારી વાપડયામાં આવે તોય પણ આ વાત ભુલી જવી' નહી કે બદનના ચાલુ ઘસારા ઉપર ચાલુ કવતમંદ ખોરાકની જરૂરછે. હીંદુસથાનના મુલકમાં જો માસ ખાવાનું કાહાડી નાખવામાં આવેતો તેની જગા દુધ, ચોખા, ઘઉં, લીલા અને સુકા વાલથી પુરી પડી શકાયે અને બદનમાં પુરતો કુવતમંદ ખોરાક પોંહોંચી શકે. ઘઉનો આટો બંગાલી સાધારણ બાલાંમના ચોખા કરતાં વધારે કુવતવાલો ખોરાકછે; એટલા માટે વાયવીય પરાંતોના લોકો જે ઘઉં ઉપર રેહેછે તે

ઓ ગંગા નદીની ખીનના ચાવલ ઉપર રેહેનારા લોકો કરતાં વધારે જોરાવર અને તનદરોસત હોયેછે. દેશી લોકોના ખોરાકમાં કુવત તથા ગરમી આપનારો તતવ કેટલોછે તે આ નીચેના કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે."

	ખોરાકની વસતુ.	માસ બનાવનાર.	ગરમી આપનાર.	ખાર.	પાણી અને ચરબી.
સટારચ અથવા આંટો.	ચોખા ચાવલ	૭	૭૮	૧	૧૪
	સાબુચોખા, આરારૂટ અને તાપીયોકા	૪	૮૨	૧	૧૩
	પટેગ્રા...	૨	૨૩	૧	૭૪
સાકેર.	ખાંડ	૦	૧૦૦	૦	૦
તેલ.	માખન અને ઘી	૦	૧૦૦	૦	૦
શાકબરીન.	ઘઊં	૧૩	૭૨	૨	૧૩
	જુવાર	૯	૭૪	૧	૧૬
	બાજરી	૧૦	૭૩	૨	૧૫
	કાંગની	૧૨	૭૦	૧	૧૭
	ઓટનો આટો.......	૧૭	૬૯	૩	૧૧
	જવ..............	૧૧	૭૨	૨	૧૫
	માછલી	૧૪	૭	૧	૭૮
	ભુજેલું ગોશ	૨૨	૧૪	૧	૬૩
કેઝીન.	ચના, દાલ.........	૧૯	૬૨	૩	૧૬
	ઊરડ	૨૦	૬૧	૩	૧૬
	વટેણા	૨૫	૫૮	૨	૧૫
	મસુર	૨૪	૫૯	૨	૧૫
	ખેસારી દાલ	૨૮	૫૬	૩	૧૩
	ચોરા............	૨૪	૫૯	૩	૧૪
	મુધ દાલ	૨૪	૬૦	૩	૧૩
	માશકુલી દાલ	૨૨	૬૨	૨	૧૩
	લીલા વટેણા	૭	૩૬	૨	૫૫
	દુધ	૫	૮	૧	૮૬

(સાંધણછે.)

હીંદુ લોકો મીઠાઈ ખાવામાં મશહુર હોયેછે. તેઓ સંડેશ અને મીઠાઈ જેમાં ખાંન પુશકલ આવેછે અને કુવતવાલો ખોરાક ઘણો જ થોડો હોયેછે, તે પાર વનાની ખાઈ જાયેછે. જેવું બચાંને છોડવીયું એટલે માએના દુધને બદલે તેઓને મીઠાઈ મલેછે; તેઓ તે પુશકલ ખાયેછે અને છેલે તેથી તેઓને સોશવું પડેછે; બંગાલી બચાંની વધમાં અટકાવ થાયેછે અને તેઓ વારેઘડીએ આજારી પડેછે અને એટલાં સેહેલથી મરણ પાંમેછે તેમાં અજાયેબ થવાનું કાંઈ નથી. બચાંના ઘણાંખરાં દરદો બરાબર ખોરાક નહી હોવાથી બનેછે. જો તેઓને મીઠાઈ આપવામાં નહી આવતી, તો તેઓ ખટાસ, આમલી, ખાટી કેરી અને બોર કે જે સઘલા ખોરાકની હજમીયત થતાં અટકાવેછે તેઓ ઉપર શોખ કરેછે. મોટી વયેના માણસોને પણ મીઠાઈ ઉપર ઘણોજ શોખ હોયેછે. જાંહાંસુધી, બંગાલી લોકો મીઠાઈ ખાનારા રેહેશે તાંહાંસુધી તેઓ કદી પણ શરીરના બાંધામાં સુધરશે નહી એવી મને પકી ખાતરીછે. તેઓનું નાહાનું કદ, તેઓની આલસાઈ અને સુસતી એ સઘલું તેઓનો મનમાનતો ખોરાક નહી હોવાને લીધેછે. તનદરોસતીની એક જરૂરીયાત કુવતમંદ ખાણુંછે. સઘલાં જાનવરોનો તેમ માણસોનો બાંધો ચાલુ ઘસારા ઉપર અને ચાલુ કુવતમંદ ખોરાક ઉપર આધાર રાખેછે, અને એ કુવતમંદ ખોરાક જાનવરનો અને ભાજી પાલાના ખોરાકથી બનેછે. જેવો દેશ તે પરમાંણે એ બેઉ જાતના ખોરાકની મેલવણીમાં અને જથામાં ફરક રેહેછે. જાનવરનો ખોરાક ઘણો ગરમ હોયેછે અને તેમાં ગાએનું ગોશ અને સઘલી જાતના માસમાં એ ગુણ વધારે હોયેછે. ગરમ દેશના રેહેવાસીઓને એટલા ગરમ ખોરાકની કાંઈ જરૂર નથી; એટલા માટે ચાવલ અને માછલીની કરીનું એક ખાણું તેઓને માટે બસછે. ગરમ દેશમાં ગમે તેવી તરકારી વાપડયામાં આવે તોય પણ આ વાત ભુલી જવી નહી કે બદનના ચાલુ ઘસારા ઉપર ચાલુ કવતમંદ ખોરાકની જરૂરછે. હીંદુસથાનના મુલુકમાં જો માસ ખાવાનું કાહાડી નાખવામાં આવેતો તેની જગા દુધ, ચોખા, ઘઉ, લીલા અને સુકા વાલથી પુરી પડી શકાયે અને બદનમાં પુરતો કુવતમંદ ખોરાક પોંહોંચી શકે. ઘઉંનો આટો બંગાલી સાધારણ બાલાંમના ચોખા કરતાં વધારે કુવતવાલો ખોરાકછે; એટલા માટે વાયવીય પરાંતોના લોકો જે ઘઉં ઉપર રેહેછે તે

ઓ ગંગા નદીની ખીનના ચાવલ ઉપર રેહેનારા લોકો કરતાં વધારે જોરાવર અને તનદરોસત હોયેછે. દેશી લોકોના ખોરાકમાં કુવત તથા ગરમી આપનારો તતવ કેટલોછે તે આ નીચેના કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે.”

	ખોરાકની વસતુ.	માસ બનાવનાર.	ગરમી આપનાર.	ખાર.	પાણી અને ચરબી.
સટારચ અથવા આંટો.	ઓખા ચાવલ	૭	૭૮	૧	૧૪
	આસુઓખા, આરારૂટ અને તાપીયોકા	૪	૮૨	૧	૧૩
	બટેટા	૨	૨૩	૧	૭૪
સાકર.	ખાંડ	૦	૧૦૦	૦	૦
તેલ.	માખન અને ઘી	૦	૧૦૦	૦	૦
શાકબરીન.	ઘઊં	૧૩	૭૨	૨	૧૩
	જુવાર	૯	૭૪	૧	૧૬
	બાજરી	૧૦	૭૩	૨	૧૫
	કાંગની	૧૨	૭૦	૧	૧૭
	ઓટનો આટો	૧૭	૬૯	૩	૧૧
	જવ	૧૧	૭૨	૨	૧૫
	માછલી	૧૪	૭	૧	૭૮
	ભુજેલું ગોશ	૨૨	૧૪	૧	૬૩
કેઝીન.	ચના, દાલ	૧૯	૬૨	૩	૧૬
	ઊરડ	૨૦	૬૧	૩	૧૬
	વટેણા	૨૫	૫૮	૨	૧૫
	મસુર	૨૪	૫૯	૨	૧૫
	ખેસારી દાલ	૨૮	૫૬	૩	૧૩
	ચોરા	૨૪	૫૯	૩	૧૪
	મુંગ દાલ	૨૪	૬૦	૩	૧૩
	માશકુલી દાલ	૨૨	૬૨	૭	૧૩
	લીલા વટેણા	૭	૩૬	૨	૫૫
	દુધ	૫	૮	૧	૮૬

(સાંધણછે.)

બચાંની તનદરેાસતી.

આતવારનેા દીવસછે. બપેારના બે વાગાછે. સાવકશા અને શીરીનબાઇ પેાતાના ડાકટરની રાહા જોતાં બેઠાંછે. ડાકટર સાથે છેલી મુલાકાતની વખતે જે અગતની વાતેા થઇ તે ઉપર બેઉ જણ વાતચીત કરેછે તેવામાં ડાકટર આવી પેાંહેાંચીયા.

સા૦—આવેા, ડાકટર સાહેબ.

શી૦—આવેાજી.

ડા૦—કેમ, તમારી બેઉ જણુની તબીયેત કેમછે ? સારી પખેતા ખરાં ?

સા૦—હા, સાહેબ, ખેાદાની મેરબાંનીથી હાલતેા અછી તનદરેાસતી ભેાગવીયેછ.

ડા૦—કેમ, શીરીનબાઇ તમારી હવે ખાતરી થઇ કે નહી, કે બચાંની તનદરેાસતી અને જાન તેના મા બાપની હાલત ઉપર આધાર રાખેછે.

શી૦—હાજી, હું બરાબર સમજી, કે નાહાનપણમાં પરણીયાથી, નજદીકમાં સગાં સગાંમાં પરણીઆથી, મરદ અને એારતની ઉમરમાં મેાટેા ફરક હેાવાથી, અને મા બાપની બેઉની દરદી હાલત હેાવાથી બચાં નબલાં, અને દુબલાં જનમેછે અને ઘણું લગી જીવી શકતાં નથી. મા બાપના કેટલાંએક દરદેા બચાંએામાં ઉતરેછે, અને દરદ વંગર પણ જો મા બાપ નબલાં હેાયેછે તેા બચાં કદી પણ તનદરેાસત જનમતાં નથી.

ડા૦—આ સઘલી બાબદેા હજુર તમારા મનમાં રમેછે તેથી મને એવેા ખેયાલ જાયેછે કે તમે એ વીશે મારા ગયા પછી પણ વધારે વીચાર અને પુછપરછ કીધીછે અને તેથી હું ઘણેા મઘનછું.

શી૦—જે તમે આગલ બે વખત સઘલું સમજાવીયુંછે તેની મેં તમે ગયા પછી નેાધ કરી લીધીછે અને હવે પછી જે તમે મને સમજાવશેા તેની નેાધ પણ કરી લેવા ધારૂંછું, કે જેથી હમારી જે કાંઇ ભુલ હેાયે તે સમજ પડે, અને હવેથી ફરીથી ભુલ કરવામાં નહી આવે, એટલુંજ નહી પણ એ નેાધનેા લાભ મારી વાહાલી બેહેનપણીએાને જારે ગરજ પડે તારે મારેથી આપવાને બની આવે.

ડા૦—તમારી એટલી ઉલટ જોઈને હું ખુશી થયોછું, અને હું પણ તમુને સઘલી બાબદો સેહેલમાં સમજાવતો જવશ.

શી૦—તમોએ ગઈ વખતે એવો ઈશારો કીધો હતો કે માએની હમેલની વખતની હાલત ઉપર બચાંની તનદરોસતી અને જાન આ ધાર રાખેછે, એ બાબદ ઘણી અગતનીછે અને એ માહેથી મારી પોતાની ખામીઓ નજર પડી આવશે એવું મને લાગેછે.

ડા૦—તમુને મેં સમજાવીયું હતું કે જેમ મા બાપ નબલાં અથવા જોરાવર હોયે તે પરમાંણે તેઓનું બચું પણ નબલું અથવા તનદરોસત જનમેછે. પણ એ વતરોગે હમેલવાલી ઓરતની હાલત બચાં ઉપર ઘણી અસર કરેછે. ધરભ માહેનું બચું જાણે માએનો એક ભાગછે અને તે માએના લોહી ઉપર ઉધરેછે. હું તમુને હવે પછી સમજાવશ, પણ આ વાત ખરીછે કે જો બચાંવાલી માએ ચીરડાયેછે, અથવા ગુસે થાયેછે તો તરત તેના દુધમાં ફરક પડેછે અને તે વખતે જો બચું ધાવેછે તો તેને તે દુધ ઈજા કરીયા વગર રેહેતું નથી; જારે માએ અને બચું બેઉ છુટાં હોયે તારે એકનો મનનો મીજાજ બીજાં ઉપર એવી રીતે અસર કરે, તારે સેહેલથી વીચારી શકાશે, કે જારે બચું માએના ધરભમાં હોયે અને માએના લોહીથી ઉધરીયું જાયે, તારે માએની મન તથા તનની હાલત બચાં ઉપર કેવી અસર કરી શકે. એટલા માટે હમેલવાલી ઓરતને પોતાના બચાંની તનદરોસતી અને જાન સંભાલવાને માટે પોતાના તન તથા મનની હાલત ઉપર વધારે ચોકસી રાખવાની જરૂરછે. જારે આપણે ગરીબ ગામડેના બચાંને જોઈયેછ અને જારે આપણા શેહેરી માતબરના બચાંને તેઓ સાથે સરખાવીયેછ, તો બેઉમાં જલદીથી ફરક માલમ પડી આવેછે. એકનું બચું જનમતાંનેવાર પુખત અને તનદરોસત માલમ પડેછે, અને બીજાનું દેખઈતુંજ નાજુક માલમ પડેછે; એક જાણે ધાતુનું વાસન અને બીજું કાચનું વાસન; એકની ઉપર શું શું મુસીબતો ગુજરી જાયેછે અને બીજાં ઉપર સંભાલ અને પેયારનો વરસાદ વરસેછે, અને તોયપણ એક અછી રીતે ઉધરેછે અને બીજું સઘલી જાતની સંભાલ છતાં બરાબર ઉધરતું નથી અને તેનું કારણ શું ? મુલ કારણ તેઓની માએની તનદરોસતીછે. એક જણ ખોલી હવામાં પોતાના નસીબમાં સરજેલું સહવારથી તે રાત લગી કામ કરતી જાયેછે;

ખોરાક સાદો હમેશાં જે લેછે તેવોજ લેયા કરેછે. બીજી, હમેલ રહેયા એટલે જાણે શું મોટી મુસીબત આવી પડી હોય તેમ એક ઓરડામાં ભરાઈને બીછાંના ઉપર દીવસનો ઘણોખરો વખત કાહાડેછે; જે આગલ જરા પણ ચાલતી ફરતી હરતી હતી, તેને બદલે તદન ચાલવાનું છોડી દેછે. ખાવાનું જેમ પોતાની મરજીમાં આવેછે તે ખાયેછે; અને કોઈ વખતે તેથી ઉલટું ખોરાક તદન છોડી દેછે; અથવા જે ખોરાક જરપત નહી થાયે અને નુકસાની કરે એવા ઉપર શોખ રાખેછે; અને કેટલી વેલા લાડ લડાવીને જે માગેછે તે ખાવાનું તેની આગલ હાજર કરેછે. એક જણ હમેલ એક કુદરતી હાલત સમજેછે અને તે વીશે થોડીજ ફીકર કરેછે; બીજી નાજુક અને ફીકરમંદ થઈ જાયેછે. એવી બેઉની ઉલટી હાલતમાં કોણની તનદરોસતી વધારે અછી રીતે જલવાયે વારૂં ? અલબત પેલી ગરીબ ગામડેની ઓરતની.

શી૦—આપણા લોકોમાંતો નાજુક થવું એક મગરૂરી સમજેછે; અને એવા હેમક ભરેલા બોલો બોલેછે કે શું ઠીકરાનું વાસન બીલોર સાથે સરખાવામાં આવેકે ?

ડા૦—જેને તેઓ ઠીકરાંનું વાસન કેહેછે તેઓ કુદરતી કાયેદાઓ પરમાંણે ચાલેછે અને કુદરત હમેશાં જોરાવર અને પુખ્ત હોયેછે. બીલોરનું વાસન કાંઈ કુદરતી નથી; તે હેમકપણાથી બનેછે અને તેનો પસતાવો પોતેજ ચાખેછે. તેઓ નાજુકાઈમાં મોટાઈ અને મગરૂરી લેછે, પણ અંતકરણથી ઠીકરાંનાં વાસનને પસંદ કરેછે. જે લોકો હમેલની વખતે કુદરતી કાયદાઓ જાલવતાં નથી અને તેથી પોતાના મન તથા તનને દુખી કરેછે, તેઓ ઘણી વેલા હમેલની મુદત પણ પુરી કરવાને અશક્ત હોયેછે; અને એજ કારણને લીધે આપણે વારેઘડીએ એવી ઓરતોને અધુરે મહીને છોકરાંઓ પડેલાં સાંભલીયેછ. ગરીબ મેહેનતુ અને તનદરોસત ઓરતમાં કદાચજ એવો બનાવ થાયેછે અને તેનું કારણ હદથી જેયાદા મેહેનત કીધાને લીધે હોએછે.

શી૦—તારે તમે એમ કેહેવા માંગોછો કે હમેલની વખતે આશાએશ લેવી નહી; પણ ઘરબારનું કામ કરીયા જવું ?

ડા૦—તમે મારી મતલબ પુરી રીતે સમજીયાં નથી. હું એમ નથી કેહેવા માંગતો કે હમેલની વખતે ઘણેરાં વહીતરૂં કરવું. આ

રી કેહેવાની મતલબ એટલીછે કે આપણા ઘણા લોકો જે તદન આલસુ થઈને બીછાના ઉપર પડી રેહેછે અને જરા પણ હીલચાલ કરતાં નથી, તેઓએ જો બનેતો ગાડીમાં બેસીને ખોલી હવામાં ફરવા જવું અને ખસુસ કરીને થોડુંએક ચાલવું; જેઓથી ગાડીમાં જવાને બની નહી આવે તેઓએ થોડુંએક ચાલીને પણ ખોલી હવામાં ફરવું; હું એમ નથી કેહેવા માંગતો કે ઘરનું વહીતરૂં કરીયા કરવું; તેથી ઘણી વેલા ઘેરફાયેદા થાયેછે, પણ તે આલસાઈમાં પડી રહેયાના કરતાં થોડાછે. વલી હમેલવાલી ઓરતને ખોલી હવાની જેટલી જરૂરછે તેટલી તેની બીજી હાલતમાં નથી. જે લોકો બંધબસત ઓરડામાં પડી રેહેછે તેઓ કદી પણ તનદરોસત રેહેતાં નથી; અને તેથી તેઓનું બચું પણ તનદરોસત જનમે એવી આશા રાખવી ખોટીછે. વલી જે લોકો આલસુ પડી રેહેછે, તેઓને બચું જનતી વખતે ઘણી કસતી ભોગવવી પડેછે. ગરીબ મેહેનતુ લોકોની ઓરતોમાં તમે જોશોતો માલમ પડશે કે તેઓનો છુટક હમેશાં સેહેલ અને કાંઈ પણ વગર ઈજાયે થાયેછે; અને તેથી બચું સલાંમત જનમેછે.

શી૦—જો ખરૂં પુછોતો મે એ વીશેની એક વખત પણ સંભાલ લીધી નહી હતી; હું હમેલની વખતે ઘણું કરીને બીછાના ઉપર જ વખત કાહાડતી હતી અને ફરવા હરવા જવાનું તદન છોડી દીધું હતું; અને હું ધારૂંછું કે તેથીજ વેયાતી વખતે મને ઘણી કસતી ભોગવવી પડતી હતી.

ડા૦—પણ એટલામાંજ સઘલું પુરૂં થયું નથી. હમેલની વખતે ખોરાકની બાબદ ઉપર પણ વધારે સંભાલ રાખવાની જરૂરછે. આપણા લોકોમાં એક ભુંડી ટેવછે. જેવા હમેલ રહેયા એટલે ખાવા પીવાનું અકારૂં કરી નાખેછે. ખરી વાતછે કે બીજે તરીજે મહીનેથી વામીટ આવેછે અને કેટલીએક વસતુ જેમકે મતન ખાવા ગમતું નથી, તોયપણ જરૂરછે કે હલકો અને જરપત થાયે એવો ખોરાક, જેમ કે દુધ અથવા મતનનો શેરવો ખાવો જોઈયે; એથી કાંઈ પણ બદનનું પોશાણ ચાલુ રેહેછે. તદન ખોરાક મુકી દીધાથી નબલાઈ પેદા થાયેછે, લોહી પાણી જેવું બનેછે અને તે બચાંને ઉધારવાને માટે પુરતું જોરેમંદ નથી, તેથી બચું પીલાપેલું રેહેછે. જેમ બચું ઘરભમાં મોટું થતું જાયેછે તેમ માએને વધારે કુવતમંદ ખોરાક ખાવાની જરૂરછે,

કે જેથી પુરતું કુવતમંદ લોહી ફરી વલે અને બચ્ચાંને પુખ્તં ઉધરવા ને બની આવે.

શી૦—તારે શું તમે એમ કેહેવા માંગોછો કે માએ આસતે આસતે ખોરાકમાં વધારો કરવો ?

ડા૦—તમે મારી મતલબ સમજીયાં નથી. ઘણો અને જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક ખાધાથી લોહી કાંઈ વધતું નથી; તેથી ઉલટું ખોરાક હોજરીમાં જરપત થઇ શકતો નથી અને તેથી અજીરણ અને બાદી થઈ આવેછે. ઘણો ખોરાક ખાવાને બદલે કુવતમંદ ખોરાક ખાવાની જરૂરછે. દુધ, મતન, ઈંડાં ઇતીયાદી ખોરાક અવાર નવાર લેવાની જરૂરછે; પણ તે પણ પુશકલ ખાવું નહી જોઈયે. ઘણું કરીને માએ જે હમેશાં ખોરાક લેતી હોયે તે ઉપરજ જો રેહેતો બસછે. પણ કદી પણ ગરમ મસાલેદાર ખોરાક અથવા કાંઈ પણ જાતનો દારૂ લેવો નહી જોઈયે. કેટલીએક જાતનો હલકો જરપત થાયે એવો મેવો જેમકે દરાખ, નારંગી, મીઠાં લીબુ, અંજીર ઈતીયાદી લેવામાં કાંઈ અડચણ નથી.

શી૦—પણ મને ખબરછે કે જારે મને પેહેલાં હમેલ રહેયા હતા તારે મારાં સગાં વાહાલાંઓએ મલીને મને સંગરાહ મુકાવવાની ફરજ પાડી હતી; આપણા લોકોનોતો એવો વીચારછે જે થોડું લોહી કાહાડીયાથી માએને બચું જનતી વખતે કસતી પડતી નથી. તમારા કહેયા પરમાંણેતો ઘરભવાલી માએનેતો કુવતમંદ લોહીનીતો ઘણી જરૂરીયાતછે. મને પકી ખબરછે કે સંગરાહ મુકાવીયા પછી હું જાતે નબલી તે વધારે નબલી થઈ ગઇ હતી; આંખે અંધારાં આવી જતાં હતાં અને મને પાછું કુવત લાવવાને મારે ઇડાં, બરાનડી, પીલાંનો શેરવો લેવાની જરૂર પાડી હતી, પણ મારી આગલી તબીયેત કદી પણ ઠેકાણે આવી નહી અને મને ઉલટી વેયાતી વખતે વધારે કસતી પડી હતી.

ડા૦—હા, આપણા લોકોમાં એ ઘણીજ ખરાબ રસમછે; આંગમાં લોહી હોયે, નહીં હોયે તોયેપણ વગર વીચારે, વગર કારણે સંગરાહ મુકાવી દેછે, એ ઘણું અફશોસ કરવા જોગછે; કાંયેકે તેથી માએની તનદરોસતી બીગડેછે એટલુંજ નહી, પણ બચું કદી પણ લાંબી મુદત લગી જીવી શકતું નથી. જાંહાં લોહી ઘણું હોયે, લોહીનો જોસો

થઈ આવતો હોયે, તાંહાં જો સંગરાહ મુકાવી હોયેતો કાંઈ ઘેરફાયેદો નહી કરે; પણ જો એ વખતે ખોરાક કમતી કરી નાખવામાં આવેતો પોતાની મેલેજ લોહીનું જોર નરમ પડી જાયેછે અને પછી સંગરાહ મુકાવવાની કાંઈ પણ જરૂર પડતી નથી.

શી૦—મને એવું લાગેછે કે તે સંગરાહ મુકાવીયા પછી મારી તબીયેત સુધરી નથી, હું નબલીજ રહી ગઈછું અને કોઈ વખતે હજી ર ફેર આવી જાયેછે; હું કુવતમંદ ખોરાક લેઉંછું, પણ તે કાંઈ મને ગુણ કરતો હોયે એવું લાગતું નથી. મને એવું લાગેછે કે મારાં પછવાડેનાં બચ્ચાંને પણ જે ઈજા થઈછે તેનું મુલ કારણ સંગરાહજ હશે.

ડા૦—ખરી વાતછે. એક બેવકુફીનો પસતાવો વારેઘડીએ જીવીયે તાંહાંસુધી કરવો પડેછે. લોહી કાહાડી નાખવામાં વીલમ લાગતો નથી, પણ તેટલુંજ લોહી પાછું લાવવાને મારે આખો જનમારો નીકલી જાયેછે તોય પણ કાંઈ વલતું નથી.

એ ઉપરથી તમુને સમજ પડી હશે કે જો હમેલવાલી ઓરત ચાહે કે પોતાનું બચું તનદરોસત અને સલામત જનમેતો તેણીએ પોતાની તનદરોસતી જાલવવામાં કાંઈપણ ખામી રાખવી નહી. ખોરાક, ખોલી હવા, કસરત એવી બાબદો ઉપર ધેયાન આપવું જરૂરછે. પણ એ સાથે મને બીજું તમુને કેહેવુંછે. માએની તનની હાલત બચ્ચાં ઉપર અસર કરેછે, એટલુંજ નહી પણ **તેણીની મનની હાલત ઉપર પણ બચું કેવું જનમશે તે આધાર રાખેછે.** જો માએનું મન ખુશ અને સથીર હોયેતો બચું પણ તને તથા મને દરૂસત હોયેછે. જો હમેલની વેલા માએનો મીજાજ કાંઈપણ કારણથી બીગડેલો રેહે, તે ચીરડાઉ રેહે અથવા કુંજરો અથવા ગંભીર રેહે અથવા મનમાં બલાપો કરીયા કરેતો ખચીત કરીને તેણીનું બચું તને પીલાયેલું અને મને કુંજરૂં અથવા ચીરડાઉ અથવા ગંભીર જનમેછે. મેં એક ચોપડીમાં વાંચીયુંછે કે એક આબરૂદાર અને પઈસે ટકે સુખી ગરહસથની બાયડી પોતાના ભરતારની બખીલાઇને લીધે સઘલો હમેલનો વખત બલાપામાં કાહાડીયો હતો; તેનો ભરતાર તેને જાણે તાંણાં મારીને કેહેતો હતો કે આપણે તાંહાં એટલાં બધાં બચ્ચાં થયાંછે તેઓનું પાલણ પોશણ કેમ થઈ શકશે. તેના ભરતારથી એવા સખુન સાંભલીને તે ઘણો બલાપો કરતી હતી અને તેના તાંણાંથી રાત દી

વસ ચીંતાતુર રેહેતી હતી. સાતમો મહીનો પુરો થયો એટલામાં તેણીએ બચ્ચાંને જનમ આપીયો; તે બચુ નાહાનુ પીલાએલુ અને દલદરીનું એક ચીતર હતું. તે બચુ ચાર મહીનાનું થયું પણ એક દાહાડો પણ તેનો ચેહેરો હસતો દેખાતો ન હતો; અને તે આઠ મહીનાનું થયું તોય પણ કદાચજ હસતું હતું. એ ઉપરથી સાફ સમજ પડેછે કે માએના બલાપા અને ચીંતાથી બચ્ચાં ઉપર તેજ રીતની અસર થઈ હતી. વલી મેં તવારીખમાં એવું વાંચીયુંછે, જે ઈંગલંડનો રાજા પેહેલો જેમસ એટલોતો હીચકારો હતો, કે એક નાગી તલવાર જોઈને તે બીહીતો હતો; અને તેનું કારણ એમ જણાયેછે કે તેની માએ મેરી હમેલની વેલા ચાલુ ફીકરમંદ અને ચીંતાતુર રહી હતી. એજ પરમાંણે જો માએને હમેલની વેલા એકાએક જબર બીહીક પેસે છે તો તેની અસર બચ્ચાં ઉપર જણાયેછે. જો હમેલવાલી ઓરતને પોતાના ભરતારના અથવા કોઈ અતલગના સગાંના મરણ વીશે એકાએક ખબર મલેછે તો તેની ધાસતીની અસર જનમેલાં બચ્ચાં ઉપર માલમ પડેછે; ઘણી વેલા એવાં બચ્ચાંનો જીવ આખી જીંદગી લગી ધુજરો રેહેછે. જો શેહેરમાં લડાઈ હોયે અને તેથી લોકોના જીવ ઉદાસ રેહે અને ઘડી ઘડીમાં ધાસતી લાગીયા કરે, તોપના ગોલાઓના આવાજ એકાએક કાન ઉપર આવીને પડે, અને તેથી ધાસતી અને ધુજરી પેદા થાયે, તો તેની અસર હમેલવાલી ઓરતના બચ્ચાં ઉપર જનમ પછી માલમ પડેછે. બારન પરસી નામનો એક ફરેંચ ડાકટર કહી ગયોછે કે લાનડાની લડાઈની વખતે જારે મોટું તોપખાનું ઉડું ગયું હતું તારે લોકોને એટલીતો ધાસતી પેઠી હતી કે જારે નજદીક ૯૨ હમેલવાલી ઓરતોએ થોડાએક મહીનામાં બચ્ચાંને જનમ આપીયો તેયારે એવું માલમ પડીયું કે તે માહેના ૧૬ બચ્ચાં મુવેલાં જનમીયાં હતાં, ૨૩ બચ્ચાં ૮—૧૦ મહીના નહી થયા ને પીલાઈને મરણ પામીયાં, ૮ બચ્ચાં તદન બુબક જેવાં હતાં અને પાંચ વરસ નહી થયાં ને મરણ પાંમીયાં; અને અજબ જેવું એ હતું કે બે બચ્ચાંનાં હાથપગના હાડકાં તદન ચુરેચુરો થઈ ગયાં હતાં. એટલી માએની ધાસતીની અસર બચ્ચાં ઉપર થઈ હતી.

શી૦—તારે જે આપણા લોકોમાં એવો વીચારછે જે ઘરણની વખતે હમેલવાલી ઓરતોના બચ્ચાં ઉપર અસર થાયેછે તે વીચાર તમારા સમજાવીઆ પરમાણે કદાચ ખરો હોયે.

ડા૦—અસલના વખતમાં જારે ઘરણનો કુદરતી મોજીજો એક મોટી આફતની મીસાલે સમજતાં હતાં અને જારે તે વખતે ઓરતો ઘણી વેહેમી અને અગનાન હતી, અને જરા જરા કુદરતમાં ફેરફાર જોઈને ધાસતી ખાતી હતી, તારે ઘરણની અસર તેઓના બચાં ઉપર થાયે તેમાં કાંઈ નવાઈ જેવું નથી. જો હમેલવાલી ઓરતનાં મનમાં પકો ખેયાલ રેહે, કે જો તે ઘરણની વખતે ફલાણું કામ કરશેતો તેની નીશાણી તેના બચાં ઉપર રહી જશે, અને જો તેવામાં ખનસા લાગે એવું કાંઇ પણ કામ થઈ જાયે, કે જેથી તેના મનમાં ચાલુ વસવસો રેહે અને તે તેના મન ઉપર રાત દાહાડો અસર થયા કરેતો કદાચ એવું બની શકે કે બચુ પીલાયેલું, દુબલું અથવા ધુજરૂં જનમે; પણ તેના બદન ઉપર કાંઈ નીશાણી પડે એ વીચાર માનવામાં આવતો ન થી. કદાચ કોઈ વેલા એવો સંજોગ બની જાય કે માએના વીચાર પ રમાણે બચાં ઉપર નીશાણી નજરે પડે પણ તેથી એવું નથી ઠરતું કે દરેક હમેલવાલી ઓરતના બચાં ઉપર ઘરણની અસર થવી જોઈયે. આજનાં દીવશ ઉપર આપણે કોઈપણ એવો દાખલો જોયો અથવા સાંભલીયો નથી, જે કાંઈ સાંભલીયેછ તે આપણા વડાઓની વાત હો યેછે; અને તે ઉપર કેટલો ભરૂશો રાખવો જોઈયે તે વીશે તમેજ વી ચાર કરો. ડાકટર વીલીયમ હનટરે ૨૦૦૦ હમેલવાલી ઓરતો ઉપ ર તપાસ કીધી હતી. દરેકને પુછવામાં આવીયું હતું કે હમેલની વખ તે તેઓના મનમાં કાંઈપણ વીચાર અથવા કાંઈપણ ચીજની અસર ચા લુ હતી. તે નોધીને જનમેલાં બચાં ઉપર તપાસ કીધાથી એવી અ સરની બચાં ઉપર કાંઈપણ નીશાની જોવામાં આવી ન હતી, અને જેઓને ખેયાલ પણ નહી તેવી નીશાણીઓ કેટલાં બચાં ઉપર જોવામાં આવી હતી. એટલા ઉપરથી ઠરી ચુકેછે, કે માએના ખેયાલની નીશાણી બચાંનો આંગના એક ભાગ ઉપર નહી પણ બચાંના મગજ ઉપર અથવા આખા શરીર ઉપર માલમ પડેછે. આખા શરીર ઉપરની અ સર નબલાઈ તથા દુબલાઈ સીવાએ બીજી કાંઈ પણ નજરે પડતી નથી.

શી૦—હજુર લગી ઘરણ વીશે આપણામાં કોઈ કોઈ ઠેકાણે વે હેમ જોવામાં આવેછે ખરા; પણ તમે કહોછો તેમ કોઈનાં પણ બચાં ની ઉપર તેની અસર થયેલી મેં જોઈ અથવા સાંભલી પણ નથી.

ડા૦—એ ઉપરથી તમુને હવે બરાબર સમજ પડી હશે કે માએ

ની તન તેમ મનની હાલત ઉપર બચ્ચાં ઉપર કેવી અસર થાયેછે; અને બચ્ચું કેવું જનમે, સુખી અથવા દુખી, તે માએની પોતાની હાલત ઉપર ઘણો આધાર રાખેછે.

સા૦—આજે તમે જે સમજાવીયું તે ઉપરથી એટલું ખોલું માલમ પડેછે કે હમેલવાલી ઓરતને તનદરોસતીના કાયેદા પોતાને માટે નહીતો પોતાના બચ્ચાંને ખાતર પણ સંભાલવાની જરૂરછે. તેમાં પેહેલી ખોલી હવા અને માફકસરની કસરતની જરૂર વીશે તમે સમજાવીયુંછે અને તે વીશે આપણા લોકોમાં હજુર લગી અંનજાણપણું હોવાથી ખરાબી થાયેછે તે અફશોસ કરવા જોગછે. બીજી જરૂરીયાત ખાણા વીશેની તમે સમજાવી, અને તે ઉપર પણ આપણા લોકોએ ધેઆંન પોંહોંચાડવું જરૂરછે. અને છેલે તમે હમેલવાલી ઓરતે પોતાનો મીજાજ કેવો નરમ, થંડો અને ખુશ રાખવો તેની ખુબી વીશે અછી રીતે સમજાવીયું. આપણા લોકોમાં એ બાબદ વીશેનો કાંઈ ખેયાલ પણ નથી.

નાહાવાની તરેહવાર રીત.



જુદા જુદા દેશોમાં નાહાવાની તરેહવાર રીત વાપડવામાં આવે છે. સઘલાની મતલબ આંગને સાફ કરવાનીછે; પણ કેટલીએક રીત જરૂર કરતાં વધારે કરી નાખીછે અને કેટલીએક ખાંપણ ભરેલી રહી ગઈછે. નાહાવાને માટે જુદા જુદા દેશોમાં તરેહવાર જાતના જાહેર હમામખાંનાઓ બાંધવામાં આવીયાંછે અને તેઓમાં સઉથી સરસ તુરકસથાનમાં જોવામાં આવેછે. એ હમામખાંનાઓ આખી દુનીયામાં સઉથી પરખીયાત ગણાયેછે અને દરેક મુસાફર એ હમામખાંનાનો ફાયેદો લેયા વગર પોતાની મતલબ પુરી પડેલી જોતો નથી; કેટલાએક જણ એ હમામખાંનામાં નાહાવામાં મોહોટી મગરૂરી લેછે. એ હમામખાંના ઘણા મોટા વીસતાર ઉપર બાંધેલાં હોયેછે. પેહેલાં આગલા હાલમાં પેસતાંજ એક ખુબસુરત ફુવારો નજરે આવેછે અને તેના પાણીથી એ હાલ હમેશા ભીનેલો રેહેછે. અહીં સઘલા લોકો પોતાના કપડાં કાહાડેછે અને લંગોટ સીવાએ આંગ ઉપર બીજું કાંઈપણ કપ

ડું રાખતા નથી. એ પછી એક ઓરડામાં તેને લેઈ જવામાં આવેછે અને એક બાસટી ઉપર તે સુવેછે અથવા અઘેલાયેછે. એ ઓરડામાં એવી ગોઠવણ કીધીછે કે જેથી તેના આંગ ઉપર ખુશ ગરમી લાગેછે અને તેથી તે થોડાવારમાં પસીને ગરકાવ થઈ જાયેછે. અહીઆં એક માણસ તેના આંગને ખુબ મસલેછે અને ચંપી કરેછે અને સઘલા સાંધાના કટકા ફોડેછે; પછી બીજા ઓરડામાં લેઈ જાઈને તેના આખાં આંગ ઉપર ખુશબોદાર સાબુ ચોપડેછે અને પછી જેમ ગમે તેમ ગરમ અથવા થંડાં પાણીએ તે એક તબમાં બેસીને નાહેછે. એ હમામખાનામાં એ પરમાણે એકથી બે કલાક નીકલી જાયેછે. કોઈ શખસો એથી પણ વધારે વખત રોંકેછે. જે લોકોને એવા હમામખાનામાં નાહાવાની ટેવ નહી હોતી તેઓને બાહેર નીકલીયા પછી ઘણી થાક અને સુસતી લાગેછે.

મી૦ લેન હાલના ઇજીપશીયન લોકોની તવારીખ લખતાં એઓના હમામખાનાનું અછું બેયાન કરેછે. તે કેહેછે કે "નાહાવાનો ઓરડો જે હરારાહને નામે ઓલખાયેછે, તેમાં ટાંકી અને ફુંવારાનાં ગરમ પાણીથી અને બાઈલરની ગરમીથી હવા ગરમ થાયેછે અને જેવો માણસ અંદર જાયેછે તેવો થોડાવારમાં પસીને ગરકાવ થઈ જાયેછે. એ પછી હમામખાનાનો કામગાર જેને મુકીયસાતી કરીને કેહેછે તે તરત તેની આગલ આવેછે. જો નાહાનારનાં આંગ ઉપર એકથી વધારે તુવાલ લપટેલો હોયેછે તો તે કાહાડી નાખેછે અને તેને બીનું માહઝમ આપેછે; અથવા જો આગલથી માહઝમ પેહેરેલું હોયેછે તો તે રેહેવા દેછે અને તેને ભીજવેછે. એ પછી તે ફસકીયેહની સંઘેમરમરની પકતી ઉપર બેસેછે અથવા એક લીવાન ઉપર તુવાલ પાંથરીને અથવા એક ટાંકીની કીનારે સુવેછે અને પછી પેલો કામગાર તેના સાંધાના કટકા ફોડવા મંડી જાયેછે. તે બરડાના કાંઠાના કટકા ફોડવાને મારે તેનું આખું બદન મંડી નાખેછે; અને ગરદનના કટકા પણ ફોડવાને મારે તેને પેહેલે એક ગમ અને પછી બીજી બાજુ તરફ મંડેછે. કોઈ અંજાણા શખસને પેહેલાં તેથી બીહીક લાગ્યીયા વગર રેહેજ નહી. એમ કીધામાં કાંઈ પણ તેઓ હીકમત ચલાવેછે અને તેમાં કાંઈ પણ ફાયેદો નથી. બેઉ કાનને જાંહાંસુધી કટકા ફુટે તાંહાંસુધી ચીમતીયા કરેછે. હાથ પગને પણ ખુબ મં

લેછે, પણ એવી કરામતથી કે કોઈ દાહાડે પણ કોઈને હાની પોંહોંચે લી સંભલાઈ નથી. એ પછી તેના પગનાં તલીયાં એક જાતની ઈંટ ના ખભરાયેલા અથવા સુમારા કટકાઓથી ઘસેછે, અને આખું આં ગ એક નાહાની જાડી ઉનની કોઠલી (ખીસા) થી ઘસેછે. એ થયા પછી, નાહાનારની મરજી હોયેછેતો એક ટાંકીમાં તે નાહેછે. એ પછી તેને હનાફીહેમાં લેઈ જાયેછે, તાંહાં તેના આખા આંગ ઉપર એક ખ જુરીના સાખા વતે સાબુ અને ખુશબોદાર પાણી ચોપડેછે, અને પ છી હનાફીહેના કુવાના પાંણીથી સઘલું ધોઈ નાખેછે; જો જરૂર પડેછે તો તેની કાખ બોરેછે અને પછી તેને વધારે પાણીથી નહવાડેછે. ના હી રહેયા પછી તેને ચાર તુવાલ આપવામાં આવેછે કે જેથી તે પોતાનું બદન ઢાંકેછે અને એ પરમાંણે તે પેહેલા ઓરડામાં આવેછે, તાંહાં તેને મા ટે એક બીસતરો પાંથરેલો હોયેછે તે ઉપર તે અરેતાઈને એક બે કપ કાફીના પીયેછે અને હુકો પીયેછે; એમાં અરધો અથવા એક કલાક નીકલી જાયેછે; પછી તે કપડાં પેહેરીને બાહેર જાયેછે. ઘણા જણ અ થવાડીયાંમાં બે વખત અને બીજાઓ એક વખત જાયેછે."

ઇરાંની લોકોમાં પણ હમામખાંનાછે, પણ તે તુરકી લોકોની બરા બર પોંહોંચી શકતાં નથી. એ લોકો નાહાવાના કરતાં ઇશકાઈ કરવા ઉપર વધારે ધેયાન આપેછે; દાહાડી અને બીજા બાલને એક કીસબી પાસે કાલા રંગાવેછે, હાથના અને પગના આંગલાને લાલ રંગ આપે છે અને હાથ અને પગને સુરમાની તરેહેવાર બનાવટ કરીને પીલાં રંગેછે. એ કાંમમાં એક બે કલાક નીકલી જાયેછે અને ઘણી વેલાએ નકસી કરવામાં નજદીક બે રતલ વજનની વસતુ વાપડેછે.

રૂશીયા અને યુરોપના ઉત્તર તરફના દેશોમાં પણ જાહેર હમામખાં નાઓ હોયેછે. એક આગલા ઓરડામાં કપડાં કાહાડવામાં આવેછે. તાંહાંની હવા ખુશ ગરમ હોયેછે. અહીંથી બીજા ઓરડામાં લેઈ જ વામાં આવેછે, એ ઓરડામાં પુશકલ ગરમ બાફ ગરમ પથર ઉપર પાં ણી નાખીને પેદા કરેછે; ઓરડાની ગરમી ૧૩૩ દીગરી લગી હોયેછે, એથીકરીને થોડાવારમાં આખું આંગ પસીને ગરકાવ થઈ જાયેછે. એ વખત બદનને હલવેથી બરચ જાહાડની દાંખલીઓની જુહુરીથી ચ મકાવામાં આવેછે અને પછી સાબુ લગાડેછે, અને તે સઘલું ફુકાં પાંણીથી ધોઈ નાખેછે; અને છેલે આખાં આંગ ઉપર થંડું પાંણી ના

મવામાં આવેછે; નહીતો તે ગરમ બાફનો ઓરડો છોડીને નદીમાં નાહાવા જાયેછે. અથવા બરફ ઉપર લોટેછે.

ઈંગરેજ લોકો દરીયે કીનારે નાહેછે; અને તેને માટે નાહાવાના સાંચા (Bathing machines) વાપરેછે. કેટલાએક સાંચા એવા બનાવવામાં આવેછે કે જે એક ઘેરાવ ઉપરથી સરીને પાંણીમાં તરેછે; કેટલાએક કીનારેથી જરા દુર તરીયા કરેછે. એ સાંચામાં એક નાહાના ઓરડામાં કપડાં કાહાડેછે અને એવી ગોઠવણો કીધીછે કે નાહાતી વખતે અથવા નાહી રહેયા આગમંજ અથવા પછી દીલ ઉપર કાંઈ પણ થંડો પવન લાગે નહી. એ સાંચા માહેથી ગમેતો બાહેર નીકલીને દરીયામાં ખોલી રીતે પણ નહવાઇ શકાયેછે. હાલ કેટલાએક જાહેર હમામખાના તુરકીનાં જેવાં બાંધવામાં આવીયાંછે.

ફરાંનસ અને ઈટલીમાં ગરમ પાણીનાં જહરાઓ ઘણા હોયેછે અને તાંહાંના લોકો એ પાણીમાં નાહાવાને ઘણું પસંદ કરેછે. જે ઘણા ગરમ જહરાઓ હોયેછે તેઓ માહેથી પાણીનો બાફ એકઠો કરવામાં આવેછે, અને તે આખાં આંગ ઉપર અથવા એક હાથ અથવા પગ ઉપર લેવામાં આવેછે. ઘણી વેલા એવી ગોઠવણ કરવામાં આવેછે કે જેથી તરેહવાર ગરમીનાં પાણીની ધાર આંગ ઉપર જોરથી નામવામાં આવેછે.

હીંદુસથાનનાં લોકો તરેહવાર રીતે નાહેછે. કેટલાએક લોકો એક પાટીયાં ઉપર સુઈને બદન ઉપર ગરમ પાણી નમાવેછે અને પછી આંગને ખુબ મસલાવેછે, સાંધાના કટકા ફોડાવેછે અને ચંપી કરાવેછે; પછી ખીસાએ આંગ ઘસેછે અને નાહી રહેયા પછી આખે આંગે તેલ મસલેછે. કેટલાએક લોકો નદીને કીનારે અથવા તલાવમાં અથવા કુવા આગલ નાહેછે. બદન ઉપર મતોડી ચોલેછે અને પછી પાણીમાં ડુબકી મારેછે; એટલો વખત આખું આંગ ખોલી હવામાં ઉઘાડું રેહેછે. જે લોકો કુવા આગલ નાહેછે તેઓ એક વાસન વતી પાણી કાહાડીને આંગ ઉપર નામેછે; અને માતરે હાથ પગ પોતાના હાથથીજ મસલેછે.

ઉતર અમેરીકાના ઈનડીયન લોકોની નાહાવાની રીત રૂશીયન લોકોનાં જેવીછે. તેઓ એક બંધબસત તંબુમાં સુવેછે; તાંહાં ગરમ પથરો ઉપર પાણી નામવામાં આવેછે; બાફ નીકલીયાથી આંગમાં પુશ

કલ પસીનો છુટેછે અને પછી તે બાહેર નીકલીને નદી અથવા તલાવ માં ડુબકી મારેછે.

સવીસ લોકો નાહાવામાં ઘણો વખત કાહાડી નાંખેછે; કેટલીએક વખત પાંચ છ કલાક પણ થાયેછે. લીયુક કરીને એક ગાંમડું આવી યુંછે; તાંહાં એક ગરમ ગંધકનો જહરો આવેલોછે. એ જહરાનું પાણી એક જગામાં એકઠું કરવામાં આવીયુંછે અને તે જગાના ચાર ચોરસ ભાગ કીધાછે અને દરેક ભાગમાં ૩૦ માણસ સમાઈ શકેછે. દરેક ચોરસ જગાની બાજુએ ફરતી બાસતીઓ મુકવા માં આવીછે અને તે ઉપર અથવા ખુરસીઓ ઉપર બેસીને એક લાંબો ફલાનેલનો ઝભો પગ લગી આવે એવો પેહેરીને સઘલા પાણીમાં બોરાઈને વાતચીત કરેછે અથવા વાંચેછે અથવા સાંમણે ટેબલો મુકીને તે ઉપર ચાહ અથવા વાઈન ખુશ લેહેજતથી પીયેછે. એ પરમાંણે એકથી તે ચાર કલાક સહવારના અને એટલોજ વખત બપોરનો એ રીતે નાહાવામાં રોકેછે.

હમબોલટ કીયુમાના શેહેરના રેહેવાસીઓ તે વીશે એમ લખી જાયેછે કે તેઓ નદીઓમાં ખુરસી ઉપર બેસીને નાહેછે અને પાંણીમાંજ વાતચીત કરીને સાંહાંજનો વખત ગુજારેછે.

ઊંધ વીશે વધારે સમજ.



જારે આપણે ભર ઉંઘમાં હોઈયેછ તારે આપણી આસપાસ શું વીતી જાયેછે તેની આપણને જરા પણ ખબર રેહેતી નથી. એક મુવેલાં માંણસને જોયો અને એક ભર ઉંઘમાં પડેલાને જોયો બરાબરછે, ફરક માતરે એટલોજ રેહેછે કે એકમાં આખાં બદનનું કાંમ ચાલતું બંધ થઈ જાયેછે, બીજામાં મેંજાંનું અને ઈંદરીઓનું કામ સીવાએ સઘલું બીજું કામ, જેમકે લોહીનું ફરવું, ફેફસાંમાં દમ લેવો ઇતીયાદી, વગર માલમ પડવે ચાલીયા કરેછે. જારે સુઈયેછ તારે વગર માલમ પડવે આપણી હાલત બેખબરી થઈ જાયેછે અને દુનીયામાં હસતીછે કે નહી તેની જરા પણ ખબર રેહેતી નથી. જારે સહવારે જાગીયેછ તારે મા

લમ પડેછે કે આપણે હજુર સુધી આ દુનીયામાં જીવતા છઇયે. જા રે મરણ આવેછે તારે માલમ પડેછે કે હવે આખેર આવી, અને જીવ બદનને છોડીને ચાલતો થશે. જે રાતરે સુવેછે તેને સહવારે જીવતા ઉઠવાની આશા રેહેછે અને એ ટેવ એટલીતો સાધારણછે કે જીવતા ઉઠશે કે નહી તે ઉપરતો જરા પણ ખેયાલ થતો નથી. તોય પણ કેટલાએક બેખબર ઉંઘમાંજ મરણ પાંમેછે અને જો એવું બને કે એક હજાર વરસ રહીંને ગયેલો જીવ પાછો બદનમાં આવેતો તે શખ્સને એટલી લાંબી મુદતની કાંઇ પણ યાદ રેહે નહી; પણ તેને મનસે એક રાતનો અંતર થયો હોય એટલુંજ લાગશે. એજ પરમાંણે જે લોકો ભેજાંનાં રોગથી હેરાન થાયેછે તેઓ ઘણા દાહાડા સુધી ભર ઉંઘમાં બેખબર રેહેછે અને જારે તેઓને પાછી હુશીયારી આવેછે તારે તેઓ એમજ સમજેછે કે તેઓ થોડા કલાકની ઉંઘ માહેથી સજાગરૂ થયાછે. એજ પરમાંણે જે લોકો દારૂ તથા અફીમ અથવા હરેક કેફી વસતુની કેફમાં ઘણા કલાક લગી પડી રેહેછે, તેઓને વખતનો હીસાબ માલમ પડતો નથી. એવા શખ્સોમાં અને ઉંઘાયેલામાં એટલો ફરક રેહેછે કે ઉંઘાયેલાની ઈંદરીઓ ઉપર અસર થઈ શકેછે, અને તે જલદીથી જાગી ઉઠેછે; કેફમાં પડેલા અથવા ભેજાંના દરદથી બીમાર શખ્સની ઈંદરીઓ ઉપર કાંઇ પણ અસર થઈ શકતી નથી; અને જો કદાચ થાયેછેતો જેવી અસર જતી રહી એટલે તે પાછો બીમાર થઈને પોતાની અસલી હાલતમાં પડેછે. જેમ ઉંઘાયેલો શખ્સ ભર ઉંઘ માહેથી ફારેગ થઈને ફરે હરેછે તેમ એવા શખ્સથી બની શકતું નથી. એ શખ્સોની હાલત ઉંઘ અને મોહોતની વચે હોયેછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે ભર માણસની ઉંઘની હાલત એવીછે કે જેમાં આસપાસની ચીજોથી એટલો વખત તે તદન બેખબર રેહેછે; પણ એ ચીજો હરેક વખતે તેની ઉપર સેહેલથી અસર કરેછે અને તે પાછો પોતાની અસલી હાલતમાં જલદીથી આવેછે, એટલુંજ નહી પણ એક ચોકસ વખતમાં ઉંઘની અસર જતી રેહેછે. કેટલાએકોનો એવો વીચારછે કે સઉથી ભરઉંઘમાં પણ આપણું ભેજું ચતભમ રેહેછે, એટલે આપણો ઉંઘનો સઘલો વખત સપનામાં જાયેછે, જોકે તે સપના આપણને યાદ રેહેતા નથી.

ઉંઘ દરરોજ ચોકસ વખતે આવેછે; જાંહાંસુધી જે ચીજો આપ

ણી ઈંદરીઓ ઉપર અસર કરીયા કરે તાંહાંસુધી ભેજું જાગરૂત રેહેછે. સુરજની રોશની આંખની ઈંદરી ઉપર એક ભારે અસર કરેછે. જેવું અંધારૂં થવા માંડીયું એટલે બદન ઉપરની એક મોટી અસર કરનારી ચીજ જતી રેહેછે અને તરત ઉંઘ આવેછે. આપણે તરેહવાર રીતે રોશનીને રાતરે જારી રાખીયે છઈયે અને તેમ કીધાથી થોડો વખત આપણે ઉંઘને દુર કરીયે છઈયે, પણ છેલે તદન થાક ચહડીયાથી એ રોશનીની અસર કમતી થતી જાયેછે અને આપોઆપ ઉંઘ આવેછે. જે જંગલી લોકો બતીની રોશનીથી અંજાણાછે તેઓ સુરજ અસ્ત પાંમીયા પછી થોડા વખતમાં ઉંઘાઇ જાયેછે, અને જેવું ઝળલકું પડવા માંડીયું એટલે તેઓ જાગરૂત થાયેછે. આપણે સહવાર પડતાં જાગી ઉઠીયેછ તે સુરજની રોશની આપણી આંખ ઉપર પડવાથી બનેછે.

આપણે ગમે તેવો નહી ઉંઘાવાને મક્કમ ઠેરાવ કરીયે, પણ છેલે પોતાની મેલેજ આપણી આંખના તોપાં બંધ થવા માંડેછે અને ઉંઘાયા વગર ચાલતુંજ નથી. એમ કેહેછે કે જારે નાઇલની લડાઈ પુર જોરમાં વાંહાંણો ઉપર ચાલતી હતી તારે કેટલાએક જણ ઘણી થાક લાગાથી તુતક ઉપરજ ઉંઘાઇ ગયા હતા. એજ પરમાંણે રંગુનની લડાઈમાં એક લડાઇની સટીમરનો કપટાન તદન થાક લાગાથી બે કલાક લગી પોતાની સઉથી મોટી તોપ કે જે સઘળો વખત પુર જોરથી કાંમમાં લાવતા હતા તેની એક વાર દુર ભર ઉંઘમાં પડી રહેયો હતો. એજ પરમાંણે ગમે તેવાં દુખમાં પણ ઉંઘ આવી જાયેછે. એમ કેહેછે કે દામીયેનજ નામના શખસને જારે સીંકચામાં દાબતા અને તેનેજરા પણ વેહેલો મુકતા એટલે તરત ઉંઘાઈ જતો હતો. કારખાંનાઓમાં જાંહાં જરૂર વખત ઉપરાંત કામ કરાવેછે, તાંહાં નાહાના છોકરાંઓ જોકે તેઓ સમજતાં હતાં કે જો કામ ઉપર તેઓ ઉંઘાશેતો તેઓને મોટી શીખશા કરવામાં આવશે, તોયપણ તેઓ કાંમ કરતાં કરતાં ઉંઘાઈ જતાં હતાં.

તોયપણ એક બાબદ ઉપરજ ધેયાન આપીઆથી અને તે ઉપરજ ખેયાલ રાખીયાથી ઉંઘ દુર થઇ શકેછે. જો વીચાર ભમતો રેહેછેતો ઉંઘ જલદીથી આવી જાયેછે. જો એક ધારણા પુરી પાડવાની જરૂર હોયેતો જાંહાંસુધી તે પુરી પડે નહી તાંહાંસુધી ઉંઘ આવી શકતી ન

થી. એજ પરમાંણે અંદેશો, હેરાનગતી અથવા હરેક બીજી બાબદ જેથી આપણું મન ચટપટ રેહે, તેથી ઉંઘ આવી શકતી નથી. ગમે તેવું સુખ અથવા દુખ હોય, પણ જો તે ચોકસ થઈ ચુકું એટલે પછી ઉંઘમાં કાંઈ પણ ખલલ પડતી નથી. આપણે વારેઘડીએ સાંભલીયે છ કે એક ફાંસીની સજાએ પુગેલો ગુનેહગાર અછી રીતે સુવેછે અને તેને આપણે કઠણ હયાંનો ચંડાલ કરીને કહીયેછ; પણ ખરેખરી બીના એછે કે જાંહાંસુધી તેને જીંદગીની કાંઈ પણ આશા રેહેછે અને તે ફીકરમાં રેહેછે તાંહાંસુધી તેને ઉંઘ આવતી નથી; પણ એક વખત નકી થઈ ચુકું, કે તેને હવે જીવવાની આશા રહી નથી એટલે તે અછી રીતે ઉંઘેછે, અને તે પણ પોતાની જીંદગીની છેલી રાતરે પણ અછી ઉંઘ કાહાડેછે.

કેટલીએક બાબદોથી ઉંઘ જલદીથી આવી જાયેછે, જેમકે અંધારૂં અથવા સમસાન; કેટલાએક લોકો કદી પણ રોશનીમાં ઉંઘાઈ શકતા નથી. આંખનાં પાંપણ એટલાં પતલાં હોયેછે કે જે માહેથી રોશનીના કીરણ આંખ ઉપર અસર કરી શકેછે, અને તેથી ઉંઘ આવી શકતી નથી. એજ મીસાલે આસપાસ જારે સઘલું સમસાંન થઈ જાયેછે અને કાન ઉપર કાંઈ પણ આવાજ આવતો નથી, તારે ઉંઘની લેહેરી આવી જાયેછે. ઘણા જણ જરા પણ આવાજે જાગી ઉઠેછે. એજ પરમાંણે બદનને આશાયેશ આપીયાથી એટલે અલેતાયાથી પણ ઉંઘ જલદીથી આવી જાયેછે. એથી ઉલટું વલી તેવ પડીયાથી અથવા એકજ તરેહનો દેખાવ અથવા આવાજ આવીયાથી કેટલાએક જણ રોશની અથવા ઘોંઘાત વગર ઉંઘાઈ શકતા નથી. ચકી અથવા ભઠી કે જાંહાંથી રાત દાહાડો ઘોંઘાત નીકલીયા કરેછે તેની પડોશમાં જે લોકો રેહેછે તેઓને બીજી એકાંત જગા ઉપર ઉંઘ આવી શકતી નથી; અને જેવો એ ઘોંઘાત બંધ થયો એટલે પણ તરત ઉંઘ ઉડી જાયેછે. એજ પરમાંણે એકજ તરેહનો આવાજ જેમ કે દરીયા કીનારેનો સાધ, ઝાડનાં પાતરાંનું ખડખડવું, મધમાંખીનું ધુંમવું ઈતીયાદી ઉંઘને ઉતેજણ આપેછે. દરેક જણને ખબરછે કે મંડલીમાં એક સુસત બાબદ ઉપર એકજ તરેહના આવાજે બોલનાર તથા વાંચનારથી લોકોને ઉંઘ આવી જાયેછે અને જેવો તે આવાજ બંધ પડીયો એટલે તેઓ જાગી ઉઠેછે. એજ પરમાંણે એક સુસત ચોપડી વાંચીયાથી જલદીથી ઉંઘ આવી જાયેછે.

ભર ઉંઘ ઘણી વેલા સુતા એટલે એકદમ તરત આવી જાયેછે; પણ વારેઘડીએ હલવે હલવે આવેછે. એજ પરમાંણે ભર ઉંઘ માહેથી કેટલા તરત જાગરૂત થાયેછે અથવા આસતે આસતે થાયેછે. કોઈ વેલા ઉંઘ અને જાગરૂતી એક એક ઉપર થાયેછે અને તેમ કેટલાએક કલાક સુધી ચાલીયા કરેછે. એક થાકી ગયેલો માંણુસ જો બેસતાં બેસતાં ઉંઘાઈ જાયેછે તો તરત તેનો બદન ઉપરનો અખતીઆર જતો રેહેછે અને દોકી ઉપર માથું સીધું રહી શકતું નથી, તેથી તે થોડાવારમાં છાતી ઉપર ઝોંકો ખાયેછે. જેવો ઝોંકો લાગો એટલે તે તરત જાગરૂત થાયેછે; તરત દોકું સીધું કરેછે અને તરત પાછો ઉંઘાઈ જાયેછે; વલી માથું ઝોંકો ખાયેછે અને એ પરમાંણે ઉંઘ અને જાગરૂતી ચાલીયા કરેછે. કેટલીએક વખત ઉંઘ એટલી હલકી હોયેછે કે તે સવાલનો જવાબ આપીને તરત પાછો બેઅખતીયાર થાયેછે. સઘલા જણે રમત કરતાં જોયું હશે કે કાન અથવા નાક ઉપર પીછ લગાડીયાથી એક ઉંઘાયેલો માણુસ સેહેજ જાગરૂત થાયેછે અને કાંઇ લાગું હોયે તે કાહાડી નાખવાને હાથ કાન અથવા નાક ઉપર ફેરવેછે અને થોડાવારમાં પાછો ભર ઉંઘમાં પડેછે. જો તેને ઘણોવાર લગી છેરીયા કીધો હોયેતો પછી તે તદન જાગી ઉઠેછે.

મનની હાલતથી પણ ઉંઘ ઉપર અસર થાયેછે. ઘણા જણના કાનમાં જો તેઓના નામનો જરા પણ હલવેથી સબદ નાખીયો હોયે છે તો તેઓ ચોંકીને ઉઠેછે, પણ તેઓ ઉપર બીજા કોઈ પણ સાધની અસર થતી નથી. એજ પરમાંણે એક ભેજાંનો દરદથી બેખબર પડેલા શખસના કાન ઉપર પોતાના નામનો સબદ જોરમાં પડીયાથી જરા હોશપણું બતલાવેછે, પણ તેની ઉપર બીજા કસાની અસર થતી નથી. સર એડવરડ કાડરીંગટનને માટે એવું કેહેછે કે જારે તે પોતાની જુવાનીમાં લારડ હુડને હાથ તલે વાહાન ઉપર "સીગનલ—લેફ્ટેનનટ" દખલ કામ કરતો હતો અને પોતાના કામ ઉપર એટલો તો ખંતી હતો કે દીવસના નજદીક ૧૯ કલાક લગી તે ઉપરજ ધેપાન આપતો હતો; અને જારે ઉંઘાતો હતો તારે તેની ઉંઘ એટલીતો ભર હતી કે કાંઈ પણ આવાજથી તે ઉઠી શકતો ન હતો, પણ જો તેના કાન ઉપર જરા પણ હલવેથી "સીગનલ" કરીને સબદ પડીયો એટલે તે તરત ચોંકીને ઉઠતો હતો. એ ઉપરથી તેના સોબતીઓ જારે તે

ઉંઘાતો તારે તેની ઉપર એ બોલ તેના કાનમાં બોલીને મશકેરી ચલાવતા હતા.

ઉંઘ ઘણું કરીને એક ચોકસ વખતે એક ચોકસ અસર થયાથી જતી રેહેછે. જેમકે આંખ ઉપર જરા પણ રોશનીનું કીરણ પડીયું એટલે ઉંઘ જતી રેહેછે. એજ પરમાંણે ગમે તેવી ભર ઉંઘમા થાકેલો એક ડાકટર પડીયો હોયે, પણ તેના ઓરડાનું બારણું જરા પણ ઠોકાયાથી તે જાગી ઉઠેછે. કેટલાએક લોકો જાગરૂત થવાને માટે અલારમ કલાક વાપડેછે અને તેના પેહેલા ટકોરેજ જાગી ઉઠેછે. જો રોશનીની અથવા આવાજની અથવા અલારમ કલાકની પેહેલે દાહાડેથી જ દરકાર કીધી નહી હોયેતો તેઓની અસર થઈ શકતી નથી અને તે ચોકસ વખતે ઉઠી શકતો નથી. કેટલાએક જણને જેવોને એક ચોકસ વખતેજ ઉઠવાની તેવ હોયેછે તેઓ પછી સકારે અથવા ઘણા અવારે સુતા હોયેછે તોયપણ તેઓ વખતસરજ ઉઠેછે. એટલુંજ નહી પણ કેટલાએકો બરાબર ધારેલા વખતે ઉઠી શકેછે; એથી ઉલટું બીજાઓ રાત બેચેન રીતે કાહાડેછે, ઘડી ઘડી વખત થઈ ગયો સમજીને ઝપકીને ઉઠેછે અને છેલે ઉલટી થાક ચહડેછે તેથી ચોકસ વખતથી અવારો ઉઠેછે.

જેટલો વખત ઉંઘમાં જાયેછે તે ઘણું કરી તે શખસની ઉમર ઉપર આધાર રાખેછે. એક તરતનું જનમેલું બચું આખો દાહાડો રાત જેટલો વખત ધાવવા ઉઠેછે તેટલો સીવાએ તદન ઉંઘમાં કાહાડેછે, અને જાંહાં બદનનો વધારો થવાની જરૂરછે તાંહાં એટલી બધી ઉંઘની અગતછે. એજ પરમાંણે માણસ ભર જુવાનીમાં આવેછે તાંહાંસુધી તેને વધારે ઉંઘની જરૂરછે; કાંયેકે તેટલા વખતમાં તેના બદનમાં ફેરફાર કરતાં વધ વધારે થાયેછે. પેહેલાં જે ૨૪ કલાકનો પોણો ભાગ ઉંઘમાં જાયેછે, તે આસતે આસતે અરધો અરધ, પછી એક તરતીયાંઉંશ અથવા એથી પણ કમતો ચોથો ભાગ થાયેછે. જુવાની પુર થયા પછી વધ થતી નથી અને તારે દીવસના છ કલાકની ઉંઘ બસ થાયેછે. જેમ ઉમર પુગતી જાયેછે અને બુઢાપો નજદીક આવેછે, અને જારે તન તથા મન ઘણું જોરમાં નહી હોતું, તારે ઉંઘ કમતી થતી જાયેછે; અને જો વધારે લગી ઉંઘાયેછેતો તે ઉંઘ કદી પણ આશાએશની હોતી નહી. ઘણાં બુઢાં માંણસોને વલી વધારે ઉંઘની જરૂરછે

કાંયેકે તેઓની પાચન શકતી કમતી થયાથી, થોડી પણ કસરત પછી તેઓને વધારે આશાયેશ લેવાની જરૂર પડેછે.

વલી જેવો માણસનો મીજાજ તે પરમાંણે તેની ઉંઘ લાંબી અથવા ટુકી હોયેછે. લોહીયાર મીજાજનો માણસ ખાણું ખાધા પછી ઉંઘાયેછે અને તે ઓછાંમાં ઓછા ૯—૧૦ કલાક ઉંઘાયા સીવાએ પાછો તાજો થઈ શકતો નથી. એથી ઉલટું પતલા માણસોને ઉંઘ થોડી હોયેછે, પણ તેટલી થોડી ઉંઘ હમેશાં ભર હોયેછે. બલગમી મીજાજવાલો જાતે ભારી અને સુસત હોયેછે અને તે ઘણો વખત ઉંઘમાં કાહાડેછે.

વલી ઉંઘ તેવ ઉપર પણ આધાર રાખેછે. કેટલાએક હુશીયાર ચાલાક માંણસો થોહો વખતજ ઉંઘમાં કાહાડેછે. ફરેડરીક ધી ગરેટ અને જાહાન હનટરને માટે એમ કેહેછે કે તેઓ પાંચ કલાકથી વધારે ઉંઘમાં કાહાડતા ન હતા. એથી ઉલટું વલી કવીન નામના નાટક કરનારને માટે એમ કેહેછે કે તે લાગત ૨૪ કલાક સુઈ રેહેતો હતો; અને ડાકટર રીડને માટે કેહેછે કે તે બે દાહાડાનું ખાઈ લેઈને બે દાહાડા લગી સુઈ રેહેતો હતો.

પરચુટણ.

સીવવાનો સાંચો, દરદોનું એક કારણ—સીવવાનો હોનર હાલ સાંચાની મદદથી પુશકલ ચાલેછે અને યુરોપ તથા અમેરીકામાં ઘણુંકરીને ઓરતો કાંમે વલગેછે. એ સાંચો ચલાવવામાં બેઉ પગની ચાલુ કસરત થાયેછે અને તેથી ઓરતોમાં ઘરભના દરદો પુશકલ થાયેછે; તેઓના દસતાનમાં ખલલ પડેછે, ધાત જાયેછે, નબલાઈ પેદા થાયેછે અને તેથી તેઓને છેલે એ ધંધો છોડી દેવો પડેછે. કોઈ વેલા દરદ એટલુંતો જોરમાં થઈ આવેછે કે તેથી મરણ પણ નીપજેછે. આપણા લોકોમાં સીવવાનો હોનર દરેક કુટુંબમાં પુશકલ ચાલેછે, તેઓએ સંભાલ રાખવી જરૂરછે કે હાલ જે હાથનો હુનરછે તે ઉપરજ સબર કરે અને એવા સાંચાઓથી પરહેજ રેહેવું. મરદો એ સાંચા સાથે વગર અડચણે કાંમ કરી શકેછે.

સુકી મતોડીથી ગલીચી દુર કરવાની રીત—મધરાજ શેહેરના સાનીટરી કમીશનર મી૦ રાનકીંગ એ વીશે અજમાયશ ઉપરથી આ નીચે જણાવીયા પરમાંણે વીચાર જણાવેછે.—"સુકું મતોડું બદબોને તારાજ કરનારો એક અછો ગુણગારો અને સસતો ઉપાયેછે; તે વાડાની ગલીચીને કોહોતાં અટકાવેછે. એક સાધારણ જાહાડો જેમાં આસરે વજનમાં ૫ ઔંનસ ઘટ વસતુ અને ૧૧ ઔંનસ પાંણી આવેછે, તેનો બદબો તદન દુર કરવાને માટે નજદીક હડી રતલ અને દર ગાલન પીશાબને ચુસી લેવાને અને તેનો બદબો દુર કરવાને ૩૬ રતલ મતોડીની જરૂરછે. જો દર દીવસમાં દર માણસ દીઠ એ બેઉનો દોહોડ રતલ વજન ગણીયેતો દર વરસે હજાર માણસ દીઠ નજદીક ૧૦૯૯ ટન મતોડાના ખપની જરૂર પડીયા વગર રેહે નહી. જારે મતોડાના એટલા મોટા જથાની જરૂર પડેછે તારે તે ઉપાયે મોટા શેહેરમાં લાગુ પાડવાને ઘણુંજ બીકટછે. મતોડી પસંદ કરવામાં પણ સાવચેતી રાખવી જરૂરછે; કાંપેકે જે કામ વાડી માહેની મતોડીના સાત રતલમાં થાયેછે, તેજ કામ કરવાને ૧૭ રતલ કરેલની જરૂર પડેછે. જે સાંચામાં એ વાડાની ગલીચી મતોડાં સાથે મેલવવામાં આવેછે, તે જો અછી રીતે કાંમ કરેતો કદી પણ એ મેલવણી થયા પછી કાંઈ પણ ગંધીલી માલમ પડે નહી અને જારે ગમે તારે તે ઉંચકી નાખવામાં આવેતો કાંઈ ફીકર નથી. એ મેલવણી જારે સુકાયેછે તારે ઘણી લાંબી મુદત લગી વગર અટચણે એક જગા ઉપર એકઠી રાખી શકાયેછે; પણ જો તેમાં પાંણી લાગું તો તરત ગંધ પેદા થાયેછે. જારે તે મેલવણીને જમીનમાં ખાડા ખોદીને નાખવામાં આવે અને પછી તે ઉપર મતોડાંનુંજ ઢાંકણુ કરવામાં આવેતો ૭ મહીના રહીને પછી તે કાહાડવામાં આવેતો કાંઈપણ તે માહેથી વાસ આવતો નથી."

પેટ ચીરીને બચું કાહાડીયું!—બેલીજીયમ દેશમાં એક ઘરવાળી ઓરત બચાં સાથ મરણ પામી અને તાંહાંના પાદરીએ બચાંનો જાન સલામત રાખવાને માટે તે મુવેલી ઓરતનું પેટ ચીરીને તે માહેથી બચું કાહાડીયું હતું: પાદરીએ એ પરમાંણે પોતાની હદથી બાહેર જઈ એક જાન બચાવાને માટે એટલી બધી હીમત ચલાવી તે ઉપરથી તેને એક મહીનાની કેહેદની સજા કરવામાં આવી હતી. સવાલ એ ઉઠેછે કે પાદરીએ એ પરમાંણે કરવું જોઈતું હતું કે નહી?

ચરચા પતરીઓને ખબર.



પીરોજબાઈ મંચેરજી—બરફ થડું છે કે ગરમ? તેની સમજ આવતા આંકમાં આપશું.

આઠ દશ મહીનાનાં બચાંને બરફ પાણી આપીયામાં કાંઇ પણ અવગુણ નથી.

ધશક—છાતીમાં દાહે બલેછે અને મોહોડામાં પાણીના ગચકરાં આવેછે તેનું કારણ ખોરાક હજમીયત નહી થયાથી હોયેછે. જે પાણીનાં ગચકરાં આવેછે તે હોજરીમાહેથી આવેછે. એ વીશેની વધારે સમજ જોગવાઇએ.

નવસારી—માથાંમાં ખોરો સાથી થાયેછે અને તેનો ઉપાયે શું કરવો તેનું બેયાન હવે પછી.

૨. બરશથીં દાતણ અછી રીતે કીધા પછી અને જીભ ઉપરની થરી સાફ કીધા પછી પણ બપોર પડીયા એટલે મોહોડું વાસ મારવા માંડેછે તેનું કારણ તમારા કોઠાની હાલત ખરાબ હોવાને લીધે હોયેછે. જેને અજીરણ હોયેછે તેનું મોહોડું હમેશાં વાસ મારેછે.

૩. ગાલ ઉપરના ખીલનું બેયાન અને ઉપાયે જોગવાઇએ.

૪. નાકમાં નીત કાંહાંથી પેદા થાયેછે તેનું બેયાન હવે પછી.

ક. ખ. ગ.—એમ કેહેછે કે પાર નામનો એક ઇંગરેજ ૧૦૦ વરસની ઉમરે પુગો તાર પછી તે એક જવાન ઓરત સાથે પરણીયો અને તેને પેટે છોકરાં થયાં હતાં. ઘણું કરીને મરદમાં ૫૦ થીતે ૬૦ વરસ લગી અને ઓરતમાં ૪૦ થી ૪૫ વરસ લગી બચાં પેદા કરવાની શકતી રેહેછે. ઓરતમાં દસતાન બંધ થયું એટલે બચાં પેદા થતાં નથી. ગરમ અને થંડાં દેશમાં એ વીશેનો ફરક રેહેછે. ગરમ દેશમાં મરદ ૧૬ મે વરસે અને ઓરત ૧૪ મે વરસે ભર જુવાનીમાં આવેછે; પણ જો મરદ ૧૮ મે વરસે અને ઓરત ૧૬ મે વરસે પરણેતો વધારે ફાયેદો થાયે. ભરથાર તથા બાયેડીની ઉમર એકસરખી હોવી જોઇયે. એ વીશે ગયા આંકમાં "બચાંની તનદરોસતી" ના મથાલેની બાબદમાં સમજાવીયુછે. ડાકટર આકટન કેહેછે કે મરદ અને ઓરતની સોહબત મહીનામા ચાર વખતથી વધારે હોવી નહી જોઇયે. જે લોકો વધારે હવસ રાખેછે તેઓ આકેબતે હેરાન થાયેછે. મરદની ધાત નબલી થાયેછે અને ૩૦—૩૫ વરસમાં બુઢો થઈ જાયેછે. ઓરતને તરેહવાર મરજો પેદા થાયેછે.



તંનદરોસતી.

એપરેલ ૧૮૬૭.

મુંબઈ શેહેરની ગટરો.



ગટરની બાબદ, તેની બાંધણી અને તેના ખરા ઉપીયેાગ વીશે લેાકોને એટલુંતો થેાડું ગનેઆનછે અને મેાટી ગટરો બાંધવા વીશે વીદવાનેામાં પણ એટલાંતેા જુદાં જુદાં મત પડેલાંછે, કે એક ઉધરતાં શેહેરમાં તે વીશેનેા કેવી રીતે બંદોબસત કરવેા તે એકદમ સમજ પડી શકતું નથી. ગટરો બાંધીયા આગમજ બે બાબદનેા વીચાર કરવેા પડેછે. પેહેલું, એ ગટરોમાં શું શું ચીજો જવી જોઇયે; અને બીજું, એ ચીજો પસાર કરવાને માટે શેહેરમાં પુરતું પાણીછે કે નહી ? ગટરો પાણી ઉપર એટલેાતેા આધાર રાખેછે કે કેટલી વખતે પાણીની કોંતાઇને લીધે ગટરો કામમાં લાવવાને મુશકેલ પડેછે અને તેઓ ફાયેદો કરીયાને બદલે ઉલટી મેાટી નુકસાનીનું કારણ થઇ પડેછે.

એટલીતેા અગત સઘલાને ખબરછે કે દરેક જાતની ગલીચી શેહેર અને વસતી માહેથી દુર કરવી; નહીતેા તે એકઠી થઇને નુકસાની કરેછે. ગાંમડાંઓમાં ગલીચી થેાડી થાયેછે અને તે એટલીતેા સેહેલથી જમીનની મતેાડી સાથે મલી જાયેછે, કે તેથી કાંઇપણ અવગુણ માલમ પડતેા નથી. મેાટી જમીન આગલ થેાડી ગલીચ કાંઇ પણ સુમાર રાખતી નથી; પણ જારે થેાડી જગામાં પુશકલ ગલીચી થાયેછે, તારેજ તેનેા અવગુણ માલમ પડી આવેછે. ગલીચી ચીજોમાં પેહેલવેહેલી અગતની દુર કરવાજેાગ ચીજ માણસ અને જાનવરનેા જાહાડેા અને પીશાબછે; બીજી, રસતા ઉપરનેા કચરો અને કોહેલી તથા કોહોતી વસતુ; તરીજી, રાંધવા સીધવાનું, નાહાવા ધેાવાનું

ઈતીયાદી ગલીચ પાણી, અને ચોથું વરસાદનું પાણી; અને જોકે એ છેલું ગલીચ ચીજમાં ગણાયે નહી તોયેપણ જો તેને એકઠું થવા દીધું હોયતો ગલીચી કરીયા વગર રેહે નહીં. એટલી ચીજો વસતી માહેથી દુર કરવાની જરૂરછે.

હવે મુંબઈ શેહેરમાં એ ગલીચી કેવી રીતે દુર કરવામાં આવેછે, તેમાં શું શું ખાંમીઓછે, અને તેને સુધારવાના શું શું ઉપાયો લેવા જરૂરછે તે તપાસી જોઈયે. મુંબઈ શેહેરના નાહાના રસતાઓ ઉપર નજર કરતાં બેઉબાજુએ સાંકડી નજદીક દોહોડ ફુટ પોહોલી અને બે ફીટ ઉંડી ગટરો નજરે પડેછે. નાહાની ગલીઓમાં એ ગટરો ઉઘાડી જોવામાં આવેછે; અને તેમાં જાથુક ગંધાતો કાલો કાદવ અને ગલીચ પાણી જોવામાં આવેછે. એ ગટરોની તલીયે પથરની ફરસબંદી કીધેલી નથી, પણ માતરે ખોડેલી જમીનજ રેહેવા દીધીછે અને તેથી કાદવ તેની સાથે વલગી રેહેછે અથવા તેમાં પચેછે અને જાંહાં પડીયો તાંહાંથી આગલ જઈ શકતો નથી; કાદવ ઉપર ગલીચ પાણી રેહેછે, અને તે પણ જાંહાં પડીયું તાહાં થમ પડી રેહેછે. કોઈ કોઈ વેલા જારે એ ઉઘાડી ગટરો ભરાઇ જાયેછે, તારે માણસો હાથે અને પાવરા વતી તે માહેથી કાદવ કાહાડી નાખેછે અને પછી તેમાં રહેલા પાણીને એક જાહાડું વતી આગલ ઘસડેછે; પણ એ ગટરોમાં કાંઈ પણ ઘેરાવ નહી રાખીયાથી પાણી જાંહાંનું તાંહાં રહી જાયેછે અને તે માહેથી તે વખતે એટલોતો બદબો નીકલેછે કે રાહાદારીઓને નાકે હાથ દીધા વગર પસાર થવાઇ શકાતું નથી. એ ઉઘાડી ગટરોમાં દરેક ઘરની મોરીઓનું ગલીચ પાણી દાખલ થાયેછે. તેની સાથે કેટલોએક કચરો, રાખ, વનસપતી ઈતીયાદી ચીજો પડેછે. તે સાથે રસતા ઉપરનો કચરો અને ધુલ, કાદવ ઈતીયાદી દાખલ થાયેછે; અને તેથી એ ગટરો જાથુક ભરાયેલી રેહેછે. એ ગટરો ઉઘાડી રહેયાથી આસપાસનાં રેહેવાસીઓને હમેશાં બદબો ખમવો પડેછે અને તેઓની તનદરોસતી પણ બીગડેલી રેહેછે. ધોરી રસતાઓ ઉપર એ બાજુની ગટરો જોવામાં આવતી નથી; પણ રસતાની વચોવચ જમીનની અંદર સપાર્તથી નજદીક તરણ ચાર ફીટ ઉંડાઇએ એક ગટર ચુના પથરથી બાંધી લીધેલીછે; અને તે ઉપર પથરાનાં મોટા કટકાઓ ગોઠવી દીધેલાછે. એ પથરાઓની વચે વકતારો રેહેછે અને તેથી તે માહેથી પુશકલ ધુલ ગટરમાં

પડેછે. એ ગટરો તરણ અથવા ચાર ફીટ પોહોલી અને ૪ થી ૫ ફીટ ઉંડી રાખવામાં આવીછે; પણ એ ગટરોમાં કાંઈ પણ ચોકસ ઘેરાવ નહી હોવાથી અને પુરતું પાણી નહી મલીયાથી કાદવથી ભરાઈ રેહે છે અને વંરસમાં એક બે વખત જમીન ઉખડીને ગટરો હાથે સાફ કરવામાં આવેછે. એ મોટી ગટરોમાં દરેક ઘરની મોરી તથા વાડાનું પાણી જાયેછે; અને એટલા માટે એ મોટી ગટર અને મોરીનાં નલ તથા વાડાની ગટરો એક સાંકડી ગટર બાંધીને જોડી દીધેલીછે. એ સાંકડી નાહાની ગટર ઘણી વેલા રાખ તથા કચરાથી ભરાઇ જાયેછે અને તેથી મોરીનું પાણી પસાર થઈ શકતું નથી. વલી મોટી ગટરો માહેથી જાથુક બદબો હવા પેદા થાયેછે અને એ નાહાની સાંકડી ગટરનાં મોહોડાં આગલ અથવા મોરીમાં કાંઈ પણ બંદોબસત નહી હોવાથી એ બદબો હવા ઘેરમાં દાખલ થાયેછે અને તેથી રેહેવાસીઓને હમેશાં સોસવું પડેછે. વાડાની ગટર ઘણુંકરીને ઉઘાડીજ રાખવામાં આવે છે અને તે માહેથી કેટલુંએક ગલીચ પાણી જાહાડાનો કેટલોએક ભાગ સાથે લેઈને ચાલુ પસાર થાયેછે; અને એ જાહાડા સાથનું મલેલું પાણી મોટી ગટરમાં જાયેછે. કોઈ વેલા અને ઘણુંકરીને વરસાદનાં દીવસો ઉપર ઘેરા લોકો જાહાડો ઉંચકી લેઈ જવાની મેહેનત બંચાવાને માટે તેને પાણી સાથે મેલવીને લાગલો મોટી ગટરમાંજ પસાર કરી દેછે. એ સીવાએ વરસાદનું પાણી એ મોટી ગટરોમાં પસાર કરંવામાં આવેછે અને તેને માટે રસતાની બેઉ બાજુએ છેટે છેટે એક પથરમાં ચાર પાંચ આંધરાં પાડીને તેની હેઠલ એક નાહાની ગટર બાંધેલીછે અને તે મોટી ગટર સાથે જોડાયેલીછે. એ ગટરો હમેશાં મટોડાંથી ભરાઈ જાયેછે અને વરસાદનાં દીવસો ઉપર તેને ઉખેડીને સાફ કરવાની જરૂર પડેછે. એ મોટી ગટરોનાં મોહોડાં દરીયે કીનારે જુદી જુંદી જગા ઉપર કરવામાં આવીયાંછે અને તેથી ગલીચ પાણી અને કાદવ સઘલો દરીયામાં નાખવામાં આવેછે. એક બે ઠેકાંણે એ ગટરનું મોહોડું છેક દરીયામાં ઓટની નીશાણ લગી લેઈ જવામાં આવીયાંછે અને તેથી તેનો વાસ માલમ પડતો નથી. પણ કેટલીએક ગમ તેનું મોહોડું ઘણે છેટે રાખવામાં આવીયુંછે અને તેથી ઓટની વેલા ચાલુ તે માહેથી બદબો નીકલેછે અને રાહાદારીઓને તેમ આસપાસ રેહેનારને ઘણું સોસવું પડેછે.

એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે મુંબઈ શેહેરની હાલની ગટરોમાં ઘરનું, રાંધવા સીધવાનું, તથા નાહાવા ધોવાનું પાણી, વરસાદનું સઘલું પાણી, રસતા ઉપરનો કચરો તથા બીજી ગલીચી અને થોડુંએક સંડાસનું જાહાડા સાથે મલેલું પાણી પસાર થાયેછે; મોટી અને ગલી ગુચીની નાહાની ગટરોમાં કાંઇ પણ ચોકસ ઘેરાવ નહી રાખીયાથી તે જલદીથી કાદવથી ભરાઈ જાયેછે. ગટરો માહેથી ચાલુ બદબો મોરીને રસતે ઘરમાં પસાર થાયેછે; ટુકામાં જે મતલબથી ગટરો બાંધવામાં આવીછે, તે કામ પાર પડી શકતું નથી. એ ગટરોમાં માણસ તથા જાનવરોનો જાહાડો નાખવામાં અથવા પસાર કરવામાં આવતો નથી; એ ગલીચી ઉચકી લેઈ જવામાં આવેછે અને છેલે તે પણ દરીયામાંજ નાખવામાં આવેછે. એ જાહાડાને વીશે બીજી જોગવાઈએ વધારે લંબાંનથી સમજાવશું. હાલ એટલું જણાવવાની જરૂરછે કે તેને મોટી ગટરોમાં પસાર થવા દેતા નથી.

હવે એ ગટરો જે મતલબથી બાંધવામાં આવીછે તે કાંમ પાર પડતું નથી તેનું કારણ જાણવાની જરૂરછે, કાંયેકે તે ઉપરથી તેનો ઉપાયે પણ સમજ પડી શકશે. આગલ જણાવવામાં આવીયું હતું કે મુંબઈ શેહેરની જગા એકસરખી સપાટ નથી; કેટલીએક દરીયાની શપાટીથી ઉંચી અને કેટલીએક નીચીછે. હવે ગટર બાંધવાને માટે જમીન હમેશાં દરીયાની સપાટીથી ઉંચી હોવી જોઈયે; કાંયેકે ગટર માહેથી કાદવ અને પાણીને જલદીથી પસાર થવાને માટે દર ૨૦ ફીટે એક ઈંચનો ઘેરાવ હોવો જોઈયે; એટલે દર માઈલે ઓછાંમો ઓછો ૨૨ ફીટનો ઘેરાવ રાખવાની જરૂરછે. મોટી ગટરો મોટા રસતાઓ ઉપર બાંધવામાં આવેછે. હવે જારે તેમાં ગલી ગુચીઓની સાખાઓ તેને આવીને મલેછે, તારે જરૂરછે કે મોટી ગટર જમીનમાં ઘણી ઉંડાઈએ બાંધવી જોઈયે; એટલે મોટી ગટરનું ટલીયું જમીનની સપાટીથી ઓછામાં ઓછું ૧૦ અથવા ૧૨ ફીટ નીચે આવવું જોઈયે. ગટર વસતીવાળા ભાગમાં બાંધવામાં આવેછે અને જો મુંબઈ શેહેરનો વસતી વાલો ભાગ ગણીયેતો મોટી ગટર લાંબામાં લાંબી બે માઇલથી વધારે થાયે નહી; હવે જો એ બે માઈલ ગટરના મોહોડાં બેઉ છેડેથી કરવામાં આવેતો ગટરનો સઉથી ઉંચો ભાગ વચોવચમાં આવે. હવે જારે વચમાંથી બેઉગમ ઘેરાવ રાખીને બાંધવા માં

કેતો એક માઈલને છેડે આવતાં ગટરનું મોહોડું જમીનની સપાટી થી ૩૨ અથવા ૩૪ ફીટ નીચે આવવું જોઈયે. જો એટલો ઘેરાવ રાખીને મુંબઈ શેહેરમાં ગટર બાંધી હોયેતો કેટલીએક નીચી જગાઓની પુરણી કરી લેવી પડે; અને આખરે ગટરનું મોહોડું દરીયાની સપાટીથી છેક ૩૦ અથવા ૩૨ ફીટ નીચે જાયે; એવા મામલામાં ગટરનો કાદવ તથા પાણી પોતાની મેલે નીકલી શકે એ મુશકેલ જેવુંછે. એવી વખતે એ કાદવ તથા પાણી કાહાડવાને સાંચાઓની મદદ લેવાની જરૂર પડેછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે સાંચાઓની મદદ વગર આપોઆપ સઘલી જાતની ગલીચી દરીયામાં ચાલી જાયે એવી ગટર બાંધવાને મુંબઈ શેહેરમાં મુશકેલછે.

પણ ગટરનો કાદવ તથા પાણી પસાર થવાને માટે ગટરના ઘેરાવ સીવાએ પુશકલ પાણીની જરૂરછે; કાંયેકે પાણી વગર એટલા ઘેરાવથી પણ ગટરો ભરાઈ જાયે તેમાં નવાઈ નથી. કાદવ જાતે ઘણો ભારી હોયેછે અને તેને આગલ ઘસડવાને માટે પુશકલ પાણી ખુબ જોસથી પસાર થવું જોઈયે. વરસાદના દીવસો ઉપર નજદીક તરણ ચાર મહીના ગટરને પુશકલ પાણી મલેછે, પણ બાકીના ૮ મહીના ગટરમાં પાણીની ઘણી કોતાઈ હોયેછે અને જારે ગટરોને કાંઈપણ ઘેરાવ નહી હોયે તારે જલદીથી સમજ પડશે કે ગટરો કાંયે નહી ભરાયું રેહે. એમ કેહેછે કે ગટરોને ધોઈ નાખવાને માટે શેહેરમાં દર માણસ દીઠ ૨૫ થી તે ૩૦ અથવા તેથી પણ વધારે ગાલણ પાણી હોવું જોઈયે. હાલ વેહારનું પાણી ભાયેગે માણસદીઠ ૧૦ ગાલણ પુરૂ પડતું હોયે; તારે હાલ મુંબઈ શેહેરમાં ગટરને બરાબર કામમાં લાવવું એ સપના સરખું કામછે.

જારે મુંબઈ શેહેરમાં હાલ લાયેક ગટરો બાંધવાનું મુશકેલછે, તારે હાલ જે કામ ચાલેછે તેને સુધારવાના શું ઉપાયો લેવા જોઈયે. જાંહાંસુધી પાણી પુરતું મલે નહી તાંહાંસુધી માણસનો જાહાડો અંદર દાખલ કરવો તદન બેવકુફાઈછે. જે હાલ ગલીચી દાખલ થાયેછે તે બસછે. મોટી ગટરોનાં કરતાં ઉઘાડી સાંકડી ગટરો અને ઘરને લગતી ગટરો ઉપર હાલ વધારે ધેયાન પોંહોંચાડવાની જરૂરછે. ઉઘાડી ગટરો કાહાડી નાખીને દરેક ગલીઓની વચે મોટી ગટરોની ઓસાલે નાહાની ગટરો બાંધવી અને તે બેઉને મેલવી દેવી. ઉઘા

ડી ગટરો મુંબઈ શેહેરને હાલના વખતમાં ખરેખર એબ લગાડેછે. ધોબી તલાવ ઉપર હાલ રસતાની બેઉં બાજુ ઉપર ઘણીજ ઉંડી ગટરોછે અને તે માહેથી જે બદબો નીકલેછે તેથી આસપાસના રેહેવાસીઓની તનદરોસતીમાં બીગાડો થાયેછે તેમાં કાંઈ શક નથી. બીજો સુધારો એ થવો જોઈયે કે જે ગટરો ઘરની અને મોટી ગટરની વચે બાંધવામાં આવે તેમાં એવો બંદોબસત કરવો કે ગટરની ગંધીલી હવા ઘરમાં દાખલ થાયે નહી, અને એ નાહાની ગટર કચરાથી ભરાઈ રેહે નહી; એટલા માટે એ ગટરો ચુના પથરની બાંધીયાને બદલે ૬ અથવા ૮ ઈંચ વેઆશના મટોડીના સુમારા નલો વાપડવા અને જાંહાં તે મોટી ગટરની સાથે મલે તાંહાં એક ઢાંકણુ રાખવું, કે જેથી સઘલો કચરો પાણી પસાર થાયે પણ ખરાબ હવા દાખલ થાયે નહી.

હાલ મોટો ખરચ કરીને કોટમાં એક મોટી ગટર બાંધવામાં આવીછે; પણ એ ગટર સાથે ઘણાજ થોડાં ઘરનો સંજોગ કરવામાં આવીયોછે, તેથી હજુર કેહેવાઈ નથી શકાતું કે તે જેવી વીચારવામાં આવેછે તેટલી ઉપીયોગી થઈ પડશે કે નહી.

ગટરનો કાદવ અને ગલીચ પાણી એક અછું ખાતર બની શકેછે અને તેથી થોડાં વરસ થયાં મજણુત ભલામણ કરવામાં આવેછે કે એવી કીમતી વસતુને દરીયામાં નાખી બરબાદ કીધા કરતાં તેને વેરાન જમીનને સુધારવાને માટે કામમાં લાવવું. એ સાથે માણસનો જાહાડો એજ કામને માટે ઘણો ઉપીયોગી માલમ પડીયોછે અને તેને પણ બરબાદ કરવો નહી જોઈયે. માણસના જાહાડામાં અને કાદવમાં શું ચીજો આવેછે કે જેથી તે એવી રીતે ઉપીયોગી થઈ પડેછે તે હવે પછી સમજાવશું.

મુંબઈ શેહેરમાં મરણ.

મરણનાં કારણો.

મુંબઈ શેહેરમાં જે દર વરસે સરાસરી નજદીક ૧૯૦૦૦ મરણ નીપજેછે તે શા કારણથી બનેછે તે જાણવાની ઘણી અગતછે, કાંપેકે તે ઉપરથી આપણને માલમ પડી આવે કે કીયાં દરદોથી મરણ વધારે

થાયેછે; કેટલાં માતરે બુઢાપણામાં મરણ પામેછે અને કેટલાં અકસ માતથી મરેછે. એ સઘલી બાબદ જાણવાની જરૂરછે કાંયેકે તે ઉપર થી સમજ પડે કે કીયાં દરદોનો અટકાવ થઈ શકે એવુંછે અને કેટ લો જાણ ફોકટ બરબાદ જાયેછે.

હાલ જે રીતે મરણો નોધવામાં આવેછે તે ઘણા ખાંમી ભરેલી રીતે થાયેછે. દરેક મરણ નોધવામાં આવેછે ખરાં, પણ તેનું બેયાન મરનારનાં અતલગનાં સગાં અથવા દોસતદારોથી મલી આવેછે અને તેઓ ઘણી વેલા મરનારનાં દરદથી તદન અંજાણા હોયેછે. ઘણુંક રીને મરણનું કારણ તાપ કરીને લગાવી દેછે કે તે પછી તેની વધારે પુછપરછ થાયે નહી. ઘણાખરાં દરદોમાં તાપ થોડી અથવા વધુ આવ્યાવીયા વગર રેહેતી નથી, અને તેથી એવાં સઘલાં દરદો તાપને નામે નોધાયેછે. જે કાંઈ પણ ખરા રીપોરટ મલેછે તે હાસપીટલમાંથી આવેછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે મરણનાં કારણો જાણવાં ઘણું બીકટછે. કેટલાએક દરદોથી નીપજતાં મરણો નોધવા જોગછે, જેમકે સહીયડ, ગોવરૂં, કોલારો, અને તે દરદો ઘણુંકરીને બરાબર નોધવામાં આવેછે; અને એ ફેલાતા રોગથી નીપજતા મરણો સાથેજ હાલ આપણને કાંમછે; કાંયેકે માતરે એ દરદોથી નીપજતાં મરણો બીજા સઘલા કારણોથી નીપજતાં મરણોનાં દર પાંચ મરણે એક મરણ થાયેછે. વલી કેટલાએક અકસમાતથી મરણો નીપજેછે અને તે પણ જાણવા જોગછે, કાંયેકે એટલા જાણ વગર મોહોતે બરબાદ થયા એમ ગણાયેછે.

૧૮૬૦ થી ૧૮૬૭ લગીમાં આ નીચે જણાવેલાં દરદોથી મરણ નીપજ્યાં હતાં.

	૧૮૬૦	૧૮૬૧	૧૮૬૨	૧૮૬૩	૧૮૬૪	૧૮૬૫	૧૮૬૬	૧૮૬૭
કોલારા... ...	૧૬૮૭	૧૨૫૧	૨૬૩૪	૨૭૪૨	૪૫૮૮	૨૫૩૭	૩૨૪	૧૧૧
સહીયેડ... ..	૧૮૧	૧૬૦૦	૧૬૯	૧૧૧૩	૧૬૭૮	૫૬૬	૧૦૭૯	૧૦૫૫
ગોવરૂં.... ...	૯૨૭	૭૬	૨૯	૪૯૨	૧૪૩	૪૦૦	૪૮૫	૨૪
તાપ	૬૨૩૧	૭૦૨૪	૬૯૩૩	૯૪૯૯	૧૩૦૩૫	૧૮૨૪૩	૯૮૩૩	૫૬૭૪
અકસમાત . .	૧૭૩	૨૦૯	૧૭૮	૨૦૮	૨૯૧	૩૩૮	?	૨૫૩
બીજાં કારણો	૪૯૪૯	૫૭૦૩	૫૨૧૫	૫૬૯૩	૫૪૭૧	૫૪૧૮	૫૦૨૯	૮૩૮૩
	૧૪૧૪૮	૧૫૮૬૩	૧૫૧૫૮	૧૯૭૪૭	૨૫૨૦૬	૨૭૫૦૨	૧૬૭૫૦	૧૫૫૦૦

એ ટીપ તપાસતાં નજદીક અરધોઅરધ ઉપર મરણ માતરે તાપ થી નીપજેલાં નોધાયેલાં માલમ પડેછે. ઉપર જણાવેલાં કારણ પરમા

ણે એ મોટી રકમ ભુલ ભરેલી હશે, કાંયેકે ફક્ત તાપના રોગથી એટ લાં બધાં મરણ નીપજે એ માનવાજોગ વાત નથી. જો એવું હોયેતો મુંબઈ જેવી નાતનદરોસત જગા બીજી થોડીજ હશે. તાપનો મર જ જમીન બારે માસ ભીનીં રહેયાથી બનેછે; એનો ઉપદરવ જંગલ અને જાહાડ પાનની જગામાં જાંહાં પાણી નીકલી જવાની વેતરણ ન હી હોતી તાંહાં બનેછે. ખરૂંછે કે મુંબઈ શેહેરની કેટલીએક જગા બારે માસ ભીંગેલી રેહેછે અને તેથી તેની આસપાસના રેહેવાસીઓ ને તાપના રોગથી ખમવું પડેછે, પણ તેથી એટલાં બધાં મરણ નીપ જે એ માનવામાં આવતું નથી. વલી નજદીક દર પાંચ મરણે એક મરણ કોલારા, સહીયેડ અને ગોવરાંના મરજથી થાયેછે. એ તરણો માં સઉથી વધારે મરણ કોલારાથી નીપજેછે; તેથી ઉતરતાં સહીયેડથી અને તેથી ઉતરતાં ગોવરાંથી જોવામાં આવેછે. કોલારો સઘલી વયેના માણસો ઉપર હોમલો કરેછે પણ સહીયેડ તથા ગોવરૂં ઘણુંકરીને બચ્ચાં ઉપર તરાપ મારેછે અને તેથી કોલારાથી નીપજતાં વધારે મરણોની સમજ પડી શકેછે. સહીયેડ કરતાં ગોવરાંથી નીપજતાં મરણો ઘણાં થોડાંજ નોધાયાંછે; પણ તેમાં ભુલ હશે, કાંયેકે મુંબઈ શેહેરમાં ગોવ રાંથી નીપજતાં મરણ કાંઈ સહીયેડથી થોડાં નીપજતાં નથી. પણ કે ટલાંએક લોકો સહીયેડ તથા ગોવરાંમાં કાંઈ ફરક સમજતા નથી અ ને ગોવરાંને પણ સહીયેડમાં ઠોકી બેસાડેછે અને તેથી એ ભુલ બની હશે. મુંબઈ શેહેર જે મોટું વેપારી કેહેવાયેછે અને જાંહાં પુશકલ કારખાનાઓ અને જાહેર બાંધકામ ઉઠાવામાં આવેછે તાંહાં અકસમા તો બને તેમાં નવાઈ નથી. ઘણાં અકસમાતો ૧૮૬૫ માં જોવામાં આવેછે અને તેનું કારણ એ વરસમાં પુશકલ જાહેર કામો ધમધુકાર ચાલતાં હતાં અને તેમાં પુશકલ બેગારી કામે લાગતા હતા તેથી હશે.

મરણના કારણોની સાથે જાણવાજોગ બાબદ બે છે. પેહેલું કીયા રો ગો, કીયા મહીનામાં અથવા કેઇ રૂતુમાં વધારે ફેલાયેછે; અને બીજું મું બઈ શેહેરના કીયા ભાગોમાં એ મરજો ઘણા ફેલાયેછે. પણ એ બેઉ બાબ દ જુદાં જુદાં મથાલાં કરીને વીસતારીને હવે પછી જણાવવામાં આવશે.

તનદરેાસતીને લગતી હીંદુઓની રીતભાંત.

(સાંધણ પાંને ૭૫ થી.)

પેહેરવાસ.

દેશીઓનેા અસલી પેાશાક કે જેમાં બટન, કમાન અથવા તાંચણીઓ જેવું કાંઈ આવતું નથી, તે આ દેશની રૂત પરમાણે ઘણેાજ લાયેકછે અને એક ઘણેાજ છબદાર દેખાવ આપેછે. કમર ઉપર એક કપડું વીટાલવામાં આવેછે કે જે પગ લગી પોંહોંચેછે અને ઘણુંખરૂં પગને ઢાંકેછે. ઉપરનેા પેાશાક ઢીલેાછે અને એક જીનાં સફેદ કપડાંનેા ઉપરથી નીચે લગી એકપણ સાંધા વગરનેા બનાવેલેા હેાયેછે, અને તે માંથું, ગરદન અને હાથ સાંવાએ આખા બદનને ઢાંકેછે. માંથું હમેશાં ઉઘાડું રાખવામાં આવેછે અને ગરમી અથવા થંડીને લીધે તે ઉપલા પેાશાકને એક ટેાપીની માફક બનાવીને માંથા ઉપર ખેંચેછે; પણ આ તરાંહનેા દેશી પેાશાક આજ-દીને જોવામાં નથી આવતેા. કેલવાયેલેા બંગાલી આજે ટેાપી અને પાગડી માથાં ઉપર મુકેછે, પાનટલુન અને પાયજામા પેહેરેછે અને જોકે તે ઈંગરેજી દગલેા પેહેરતેા નથી તેાયપણ તેને બદલે ચાપકાન પેહેરેછે; પણ એ સઘલી ઈંગરેજ અથવા મુસલમીન પેાશાકની નકલછે. અસલી હીંદુ પેાશાક એક ધેાતી અને ચદરનેા બનાવેલેા હેાયેછે અને આપણેા દેશી પંડીત ઇશવરચંદર વીદીયા સાગર હજુર તે પેહેરવાને ખુશી લેછે. ગરમી રૂતમાં એક સુતરાઉ ચંદર તેઓને બસ હતી, શીયાલામાં તેને બદલે ઉનની ચદર અથવા કાશમીરી શીયાલ નાખતા હતા. દગલી અથવા હરેક જાતનું સીવેલું કપડું તેઓ જાનતા ન હતા. સટાકીંગઝ જેવી ચીજ હતીજ નહી. પણ તેવ અને સંગતનું જોર એટલુંતેાછે કે જારે સર ફીલીપ ફ્રાંનસીસ બીજા એાધેદારેા સાથે પેહેલાં હીંદુસથાનમાં આવીયેા તારે તેણે એવેા સાર કાહાડીયેા, કે ગવરનર હેસટીંગજે દેશીઓ ઉપર ઘણા જુલમાતથી રાજ કીધું હશે, કાંયેકે જારે તેણે કેાઇ પણ દેશીના પગમાં સટાકીંગઝ પેહેરેલાં જોયાં નહી તારે તેણે અટકલ કીધી કે રઈયેત ઘણીજ કંગાલીયત અને ખરેખર દુખી હશે. કપડાંનેા ઉપીયેાગ

ગરમી અથવા થંડી માહેથી બચાવને માટેછે, તે એવી રીતે કે બદન નું કાંમ તનદરોસત રીતે અને વગર અડચણે ચાલીયા કરે. એક વીદવાન ડાકટર કહી ગયેાછે કે, "આ વાત ધેયાનમાં રાખતાં અને માણસની ચામડીની ખાશીયત અને કાંમ ઉપર વીચાર રાખતાં જ લદીથી સમજ પડેછે, કે કપડાં એવી ખાશીયતના હોવાં જોઈયે કે જે પસીનાનેા પસાર થતાં અટકાવ કરે નહી, એટલુંજ નહી પ ણ પસીનાને પોતા માહેથી પસાર કરી શકે એવું હોવું જોઈયે; તે ગરમીને પસાર નહી કરે એવું જોઇયે કે જેથી લોહીની ગ રમી બદનમાં સચવાઈ શકે, અને તે એવેા હલકો, નરમ, અને પેા ચેા હોવેા જોઈયે, કે જેથી હાલચાલમાં કાંઈ અડચણ પડે નહી." હીં દુઓનેા અસલી પોશાક જાંહાં બારે માસની ગરમ રૂત હોય તાંહાં છાજતેાછે; પણ બંગાલની રૂતમાં એટલેાતેા વારેઘડીએ ફેરફાર થાયેછે કે ઉપરનેા ઢીલેા પોશાક દરેક રૂતમાં પુરતેા બચાવ કરવાને બસ નથી. શીયાલામાં બંદબેસતેા પેાશાક પેહેરવાની જરૂરછે. ઉન કરતાં સુતર ગરમી પસાર કરવાની બાબદમાં હલકું હોવાથી શીયાલામાં તેનેા પેા શાક લાયેક નથી. ફલાનેલ પેહેરવાને ઘણેા સરસ પોશાકછે તેમાં કાં ઈ શક નથી, કાંયેકે તે બેઉ ગરમી તથા થંડોના ફેરફારમાં આપણી બ દનની ગરમીનું સમતેાલ જાલવી શકેછે. તેાયપણ આપણા જેવાં ગ રમ દેશમાં એક ઢીલેા પેાશાક વધારે પસંદ કરવાજોગછે કાંયેકે તેથી હી લચાલ છુટથી થઈ શકેછે. થેાડાંએક વરસની વાત ઉપર આ એાર ડામાં એવેા વીચાર અપાયેા હતેા કે આ દેશનાં રેહેવાશીઓએ પેા તાનેા અસલી પોશાક કાહાડી નાખવેા અને તેને બદલે યુરોપનેા પેા શાક દાખલ કરવેા. એવા વીચારની સાંમે તે વખતે કલકતા રીવીયુ નામના ચેાપાણીયાંમાં એટલેાતેા પુરતી રીતે વાંધેા લેવામાં આવીયેા હતેા કે તેના વીચાર અહીં હું સદાબરા ટાંકી લેઉંછું:—

"ઘેલા મગજ માહેથી અને એંટાલ વીચાર માહેથી જે કાંઈ સઘ લી નવાઈ દાખલ થાયેછે, તે માહેની આએ સઉથી ખરાબછે અને હમે અંતકરણથી આશા રાખીયેછ કે તે કદી પણ આપણામાં પેવશ થશે નહી. હાલનેા યુરોપીયન પેાશાક માથાંની બેડોલ ટોપીથી તે બી જા તરેહવાર પેાશાકો કે જેમાં ૧૯ મી સદીના કોકેજન લેાકો બંધી યાર રેહેછે, તેના જેવેા વધારે બદસુરત, બીનછાજતેા અને હીલચાલ

માં ખલલ પોંહોંચાડનાર અને તેમજ બદનના ડેાલને બીગાડનાર બી જો કોઇ પણ પોશાકનેા વીચાર આવતેા નથી. એ લેા કોના બીનખે સતાં અને બીનલાયેક બટનના પોશાકોની તદબીર લીધા વગર હીં દુસથાનના પેાશાક માહેથી બદનના જુદા જુદા ભાગોનેા પુરતેા બંચા વ કરવાને સેહેલથી બની આવશે. જુવાન બંગાલી એટલાવારમાંજ પટાઓથી હસવા સરખેા દેખાવ કરેછે."

સીખેલા દેશીઓનેા પેાશાક થેાડેા મુસલમાન માહેથી લીધેલેા અ ને થેાડેા પોતાનેા રાખેલેા, તેઓના દેશને, ધંધા રેાજગારને અને રી તભાંતને બેસતેા આવેછે. જેમ યુરોપીયન પેાશાક ઉતર તરફના થંડાં મુલુકોમાં છાજતેાછે તેમ એ પેાસાક ગરમ દેશને માફકછે.

બંગાલી ઓરતનેા પેાશાક માતરે એક લાંબા કપડાંનેા બનેલેાછે; તે કમર ઉપર વીટાલવામાં આવેછે અને તે ખભાં ઉપર અને માથાં ઉ પર ફેરવી લેવામાં આવેછે. ઉનાલામાં અને શીયાલામાં એકજ પેાશા ક કાંમ લાગેછે અને તેથી દરેક રૂતુમાં બદનને પુરતેા બંચાવ થઈ શ કતેા નથી. એ અજબ જેવુંછે કે જારે મરદોએ પોતાનેા પેાશાક હ વા રૂત પરમાંણે સુધારીયેાછે તારે ઓરતેામાં તેવું કાંઇ જોવામાં નથી આવતું, તેનું કારણ દેખઈતુંછે. તેઓ હમેશાં ઘરમાં ભરાઇને પડી રેહેછે અને તેથી તેઓ અસલી વીચારને વલગી રેહેછે. એક બંગા લી ઓરત કદી પણ નવી જાતનેા પેાશાક પેહેરશે નહી કાંયેકે આગલ એવું કદી બનીયું નથી. તેણીને પુરતી અને છબદાર રીતે પેાશાક પેહેરવાને ઉશકેરણી બાહેરથી થવી જોઈયે. ઘરના મરદોએ તેણીને મંડલીમાં અને માણસનેા સાથી અને મદદ કરનાર દાખલ શું મર તબેાછે તે તેણીને સમજાવવાની તજવીજ કરવી જોઇયે. માએ દાખ લની તેણીની ફરજ મુખીય કરીને ઘણી મેાતેબરછે. તેણીના બચાંની તનદરેાસતી પોતાની તનદરેાસતી ઉપર આધાર રાખેછે. જો તે પોતા ના પેાશાક બાબે બેદરકાર રેહે, તે થંડીમાં વગર કારણે રેહે, અને ભી નાસથી દુર રેહે નહીતેા તેણીનેા બાંધેા આપેાઆપ નબલેા થતેા જશે અને તેથી હજારેા દરદેા ઉતપણ થશે અને તે તેણીનાં બચાં ઉપર ઉ તરશે. એટલા માટે સઘલા દેશીઓએ ઓરતનાં પેાશાક ઉપર વધારે ધેયાન આપવું જરૂરછે.

ખોરાક—બદનની બનાવટ.



૧૮૬૭ ના જુન અને જુલાઇ મહીનાના ચોપાંનીયાંમાં ખોરાક લેવાની મતલબ તથા પોશતીક અને ગરમી આપનારા ખોરાકમાં શું ફેરકછે તે સમજાવીયું હતું. ખોરાકની બાબદ એટલીતો અગતનીછે અને તે સાથે તે વીશે લોકોનું એટલુંતો અગમેઆનપણુંછે, કે તે વીશે વધારે વીસતારીને સમજાવવાની જરૂરછે.

ખોરાક લેવાની મતલબ ઘણીછે. પેહેલાં બદનના દરેક ભાગ અને કનોમાં ચાલુ ફેરફાર થતા જાયેછે તેની જગા પુરવાને માટે, વલી ફેરફાર થવા સાથે કેટલોએક ભાગ તરેહવાર રસતે નીકલી જઇને કમતી થાયેછે તે ખુટ પુરી પાડવાને માટે, અને કેટલીએક ઉમર લગી બદનની ચાલુ વધ થતી જાયેછે, તે વધ જારી રાખવાને માટે ખોરાક લેવાની જરૂરછે.

આપણા બદનમાં ચાલુ ફેરફાર થાયેછે અને કેટલોએક ભાગ કમતી થાયેછે, તેનો ખેયાલ દરરોજ ખોરાક લેવા છતાં આપણા બદનનું વજન એકસરખું રેહેછે તે ઉપરથી સેહેલથી થઇ શકેછે. દરરોજ આપણે ખોરાક લેઇયેછ તે કાંહાં જાયેછે ? અલબત બદનના પોશનને માટે; પણ જારે બદનમાં ઘસારો થતો હશે તારેજ પોશનની જરૂર પણ પડતી હશે; નહીતો ખોરાક લેવાની કાંઇ પણ જરૂર પડે પણ નહી. દરરોજ આપણા બદનનો ચાલીસમો ભાગ કમતી થાયેછે; એ ઉપરથી ખેયાલ કરવામાં આવેછે કે ચાલીસ દાહાડા પછી આપણા બદનના દરેક ભાગ અને કનો તદન બદલાઇ જાયેછે, અને તેની જગા ઉપર તેવીજ જાતની પણ બીજી કનો આવીને ઉભી રેહેછે; એટલે ચાલીસ દાહાડાની વાત ઉપર જેવા આપણે હતા, તેવાજ આજે રહી શકવાના નથી. ભરજુવાની લગી આપણા બદનની વરધી થતી જાયેછે, અને એટલા વખતમાં બદનના પોશનની સાથે બદનના વધારાને માટે વધારે ખોરાક લેવાની જરૂરછે. જારે બદનની વધ આવી ચુકેછે તારે જેટલું બદનને પોશન મલે એટલોજ ખોરાક બસ થાયેછે. બુઢાપણામાં એટલો જડફથી ફેરફાર થતો નથી અને તેથી થોડોજ ખોરાક બસ થાયેછે. આપણા બદનનો દરેક ભાગ ઘટ વસતુ

અને રસથી બનેલોછે. જે ઘણો ફેરફાર થાયેછે તે રસમાં થાયેછે, ઘટ વસતુમાં એટલો જડકથી થતો નથી. વલી જેટલો જુવાનીમાં ઘટ વસતુમાં ફેરફાર થાયેછે તેટલો બુઢાપણામાં થતો નથી. હલવાનના ગોશમાં અને બુઢાં મેંઢાંના ગોશમાં શું ફરક હોયેછે તે દરેક જણને ખબરછે. છેલાંનું ગોશ પેહેલાંના કરતાં ઘણું ચીમત હોયેછે અને તેનું કારણ બુઢાં જાનવરના ગોશમાં ઘણો હલવેથી ફેરફાર થયાને લીધે હોયેછે.

બદનની જે વધ થાયેછે તે માતરે ચોકસ વખત લગીજ થાયેછે અને તે વખતમાંજ વધારે ખોરાક લેવાની જરૂરછે. એ મુદત પુરી થઈ એટલે વધારે ખોરાકની જરૂર નથી; અથવા વધારે ખોરાક પોશન અને વધને માટે જતો નથી, પણ તે ઝાડાને રસતે નીકલી જાયેછે. જો એટલી મુદતમાં જરૂર જેટલો ખોરાક લેવામાં નહી આવે તો બદનની વધમાં ઘણી ખલલ પડેછે, અને તેના દાખલા આપણે ગરીબ મુફલેસ લોકોના બચાં અથવા જુવાનીઆઓમાં જોઈયેછ. બરાબર પુરતો ખોરાક નહી મલીયાથી તેઓનો બાંધો દુબલો રેહેછે; બરડો તથા હાથ પગ વલી ગયેલા જોવામાં આવેછે અને જેમ તને તેમ મને પણ સુસત હોયેછે. ભર જુવાની આવીયા પછી જો તેઓને પુરતો ખોરાક મલીયો હોયેતો તે બરબાદ જાયેછે, કાંયેકે જે મુદતમાં વધ થવાની સઘલી વકી હતી તે હવે જતી રહીછે.

ઘણા જણમાં દોંગા થવાની નીશાણો માલમ પડેછે; એટલે જે કાંઈ જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક હોયેછે તે ચરબીને મીસાલે બદન ઉપર એકઠો થઈ રેહેછે; અને જો તેઓજ હદ કરતાં વધારે ખોરાક લેછે તો તેઓ થોડી મુદતમાં આંગે પુશકલ દોંગા બની જાયેછે, તે એટલે સુધી કે ઘણી વેલા તેઓને સુખને બદલે દુખ થઈ પડેછે; બદન ઉપર પુશકલ ચરબી એકઠી થયાથી જરૂરની કસરત થઈ શકતી નથી; અને સુસતી પેદા થાયેછે અને આખરે તે નુકસાની કરેછે. દરેક જણને થોડી પણ આંગ ઉપર ચરબી એકઠી થવાની જરૂરછે; કાંયેકે ખોરાકની તંગીની વખતે અથવા માંદગીની વખતે જારે ખોરાક લેવાઈ શકતો નથી, તારે તે બદનનું કેટલુંએક કામ વગર ખોરાકે થોડી મુદત લગી ચલાવી શકેછે. એટલે બદન ઉપર માફકસર ચરબી હોવાથી દરદ થતું અટકેછે અથવા દરદનું જોર નરમ રાખેછે; અને તેમાં કાંઈ શ

ક નથી. તંગીની વખતે એક ઢોંગો માણસ એક પતલા માણસના કરતાં વધારે દાહાડા જીવી શકેછે; કાંયેકે પોતાના બદનમાં એકઠા થયેલા ખોરાક ઉપર થોડી મુદત લગી પોશન થાયેછે. જેમ કેટલાએક જણમાં જલદીથી ઢોંગા થવાની વલાણ હોયેછે તેમ વધી બીજાઓમાં ગમે તેટલો વધુ ખોરાક લેવા છતાં બદન પતલું રેહેછે. વલી કેટલા લોકો થોડું ખાયેછે અને તોયપણ તેઓ ઢોંગા બનેછે.

એ ઉપરથી સમજ પડશે કે બદનના પોશાન અને વધને માટે જે જે ચીજોથી બદન બનેલુંછે તેજ ચીજો ખોરાકમાં પણ આવવી જોઈયે. હવે આપણું બદન શું શું ચીજોથી બનેલુંછે તે તપાસી જોઈયે. ૧૫૪ રતલ વજનના માણસમાં આ નીચ જણાવીયા પરમાણેની ચીજોનું પરમાણ આવેછે.

	રતલ.	ઔંનસ.	ગરેન.
૧. પાણી	૧૧૧	——	——
૨. જેલેટીન, જેલી—દરેક કનોમાં એ ચીજ આવેછે	૧૫	——	——
૩. ચરબી	૧૨	——	——
૪. અલબીયુમેન, લોહી તથા દરેક ભાભમાં આવેછે	૪	૩	——
૫. ફાઈબરીન, માસ તથા લોહીમાં આવેછે....	૪	૪	૩
૬. ફાસફેટ આફ લાઈમ, હાડકાંનો મોટો ભાગ	૫	૧૩	——
૭. કારબોનેટ આફ લાઈમ, ચાક, હાડકાનો ભાગ	૧	——	——
૮. ફલુરાઈડ આફ કાલસીયમ, હાડકાંમાં.	——	૩	——
૯. ફાસફેટ આફ સોડા, ભેજાંમાં અને નરવમાં આવેછે	——	——	૪૦૦
૧૦. ફાસફેટ આફ પોટાશ, ભેજાંમાં ..	——	——	૧૦૦
૧૧. ફાસફેટ આફ માગનીસીયા, હાડકાંમાં	——	——	૭૫

૧૨.	ક્લોરાઈડ આફ સોડીયમ, નીમક, લોહીમાં માતરે આવેછે.. ..	——	——	૩૭૬
૧૩.	સલફેટ આફ સોડા, લોહીમાં..	——	૧	૧૭૦
૧૪.	કારબોનેટ આફ સોડા, લોહી અને હાડકાંમાં	——	૧	૭૨
૧૫.	સલફેટ આફ પોટાશ, લોહીમાં..	——	——	૪૦૦
૧૬.	પરઆખસાઈડ આફ આયરન, લોહોડાનો કાટ, લોહીમાં...	——	૯	૧૫૦
૧૭.	સીલીકા, બાલ, દાંત તથા નખમાં આવેછે	——	——	૩
		૧૫૪	——	——

બદનના દરેક ભાગનું પોશન લોહી માહેથી થાયેછે, તારે લોહીની બનાવટ પણ ઉપર જણાવેલી ચીજોની બરાબર હોવી જોઈયે. પેહેલાં ખોરાકનું લોહી બનેછે અને પછી લોહી માહેથી બદનના સઘલા ભાગોનું પોશન થાયેછે. લોહીમાં શું શું ચીજો આવેછે તે ૧૮૬૮ના અકટોબર મહીનાના આંકમાં વીસતારીને જણાવીયું હતું તેથી અહીં ફરીથી જણાવવાની જરૂર નથી. જેમ લોહીમાં અલબીયુમેન, ફાઈબરીન અને ખાર આવેછે તેમજ ખોરાકમાં પણ આવેછે. આવતા આંકમાં એ ચીજોની જુદી જુદી ખાશીયતો વીશે જણાવશું.

જીવ, એ શું ચીજછે ?



આપણી દુનીયા ઉપર બે તરેહની ખાશીયતની ચીજો જોવામાં આવેછે. એક જાતની ચીજો જેવી અસલ કોરતારે બનાવી તેવીજ રહીછે; તેમાં રસાયણ સંજોગથી ફેરફાર તથા મેલવણી થાયેછે, પણ તે ચીજને પોતામાં એવી શકતી નથી કે જેથી તે વધી શકે અથવા કમતી થઈ શકે; અથવા એક જગા બદલીને બીજી જગા ઉપર જઈ શકે. એ ચીજોમાં કેટલીએક ખાશીયતો હોયેછે, જેમકે આકરશણ શકતી, જમીન તરફ ખેંચાવું, વીજલી અને લોહોચુંબકની શકતી

ઈતીયાદી. પણ એ સીવાએ બીજી ચીજો જોવામાં આવેછે કે જેઓ માં ઉપલી ચીજોની ખાશીયતો સીવાએ પોતામાં ખુદ બીજી ખાશીયતો હોયેછે અને જેથી તે બેઉ એક મેકમાહેથી જલદીથી પરખાઈ શકાયેછે. એ ચીજોમાં મુખ્ખીય શકતી એવીછે કે જેને આપણે જીવ કરીને કહીયેછ, અને એ શકતી એટલીતો પંથરાઈ ગયેલીછે, એટલુંતો કુવત ધરાવેછે અને એટલીતો બીકટછે કે તે જલદીથી સમજ પણ પડી શકતી નથી અને આપણી અકલ તેની આગલ ગુમ થાયેછે. સઘલી વનસપતી, અને સઘલાં જાનવરમાં જીવ હોયેછે. એક બીજ કે જે દેખઈતું જીવ વગરનું લાગેછે પણ તેનામાં ખરેખર જીવછે, કાંયેકે તે બીજને ચોકસ હાલતમાં રાખીયાથી તે માહેથી બીજી પેદાયશ અને વધ થઈ શકેછે. એક ઈડું જે દેખઈતું વગર જીવનું લાગેછે; તેનામાં દેખઈતી વધ અથવા હીલચાલ જણાતી નથી, પણ તેમાં એવું કુવતછે કે આપણને માલમ પડીયા વગર તેમાં એવા ફેરફાર થાયેછે કે જેથી એક જુદીજ ચીજ પેદા થાયેછે. જે ચીજમાં એવી શકતી હોયેછે તેને આપણે જીવ કરીને કહીયેછ, એ શકતીની ખુબી અને ગુણ જાણવા જરૂરછે કાંયેકે તે ઉપરથી આપણી પોતાની જીવવાની શકતી કેવી છે તે સમજ પડી શકશે.

ગરમી, રોશની, વીજલી અને લોહોચુંબક એ કુદરતમાં મોહોટી શકતીઓ ગણાયેછે અને તેથી દુનીયાની સઘલી ચીજોમાં તરેહવાર ગુણ દાખલ થાયેછે, પણ જીવ જેવી શકતી એઓથી વધારે કુવત ધરાવનારીછે; એ સઘલી શકતીઓના ગુણ જીવમાંછે, પણ તેથી પણ વધારે પોતાના જાતી ગુણ જુદાછે.

જે ચીજોમાં એ જીવની શકતી હોયેછે તે "આરગાનીક" એટલે ઈંદરીવાલી અથવા જીવવાલી વસતુને નામે ઓલખાયેછે. એ આરગાનીક ચીજોમાં એ શકતી વધુ અથવા ઓછી હોયેછે અને તે પરમાણે તે ચીજોના ગુણમાં ફરક રેહેછે. માણસ અને જાંનવરોમાં એ ગુણ પુરતો હોયેછે, વનસપતીમાં તેથી ઉતરતો હોયેછે; પણ કેટલાંએક જાનવરોમાં એ શકતી એટલીતો કમ હોયેછે કે તેની વચે અને વનસપતીની વચે અને વલી તેમજ કેટલીએક વનસપતીમાં અને વગર જીવની ચીજ જેમકે ધાતુમાં કાંઇ પણ ફરક જલદીથી માલમ પડી આવતો નથી.

જેમ ગરમી, રેાશની, વીજલી અને લેાહેાચુંબ શકતીઓ છુપી અથવા છુટી રેહેછે, તેમ એ જીવની શકતી પણ છુપી અથવા છુટી હેાયેછે. જેમકે એક બીજમાં ઘણા વરસ લગી જીવ છુપી રીતે રહી શકેછે; પણ જારે તેને ગરમી, અને પાણીનેા ખેારાક મલેછે, તારે તે શકતી બાહેર છુટી માલમ પડી આવેછે.

જેમ એ શકતી કેાઈમાં વધુ અને કેાઈમાં એાછી હેાયેછે તેમ તે કેાઈમાં વધારે જેારથી અને કેાઈમાં કમ જેારથી વલગી રેહેછે, અને સઉથી અજાયેબ જેવું એછે કે જેમાં વધુ હેાયેછે તેમાં તેનું જેાર ઘણું કમતી હેાયેછે અને જેમાં થેાડી હેાયેછે તેમાં તેનું જેાર વધારે હેાયેછે. સઘલા જણને ખબરછે કે કેટલીએક હલકી જાતનાં નજીવાં જાનવરેા મારતાં મરતાં નથી. એક ગીલેારીના બે કટકા કીધા હેાયેછેતેા તે બેઉ ભાગ ઘણેા વખત લગી તડફડીયા કરેછે, એટલે જીવ ઘણેાવાર લગી બેઉમાં વલગી રેહેછે. માણસ કે જેમાં જીવ શકતી વધુછે પણ તે એટલીતેા સેહેલથી છુટી પડેછે કે ઉપલા દાખલા સાથે સરખાવતાં આપણને અજાયેબી ઉપજાવીયા વગર રેહેજ નહી.

એ જીવ દરેક ચીજમાં ખાસ ગુણ પેદા કરેછે; કદી પણ બે ચીજ એકસરખી મલતી આવતી નથી. આપણે જેાઈયેછ કે એક જમીનમાં, એકજ જાતનેા ખેારાક લેતાં ઝાડ પાન જુદાજ આકારના, અને જુદાજ ગુણ વાલાં નજરે પડેછે.

કેટલીએક વસતુ કે જે આગલ જીવ વગરની હેાયેછે તેમાં એ શકતી દાખલ થયાથી તેમાં નવા ગુણ પેદા થાયેછે અને પછી તે ઉપર રસાયણ શકતી લાગુ પડી શકતી નથી. જારે તે શકતી નીકલી જાયેછે, તારેજ તેની ઉપર રસાયણ શકતીની અસર થવા માંડેછે. જાંહાં સુધી એક ચીજમાં જીવ હેાયેછે તાંહાંસુધી તે કેાહી શકતી નથી, પણ જીવ ગયેા એટલે તે કેાહેાવા માંડેછે, એટલે તે ઉપર રસાયણ શકતી લાગુ પડી શકેછે. એક ઈંડાંમાં જાંહાંસુધી જીવ રેહેછે તાંહાંસુધી તે કેાહેાતું નથી; એજ પરમાણે અનાજનેા દાણેા અથવા એક દેખઈતેા સુવેલેા કીડેા કેાહેાતેા નથી. એજ પરમાણે કેાઈ પણ ચીજ કે જેમાં જીવ હેાયેછે તેની ઉપર થંડીની અસર થઈ શકતી નથી. જે દેશેામાં પુશકલ થંડી હેાયેછે, જેમકે ઉતર દરૂ તરફ, તાંહાં જાનવર અને માણસેા વગર અડચણે જીવી શકેછે. એક ઈંડાંમાં જાંહાંસુધી જીવ હેા

યેછે તાંહાંસુધી તે થંડીથી બંધાઇ જતું નથી. જારે એક ચીજ કોહો વા માંડી તારે સમજવું કે તે માહેથી જીવની શકતી નીકલી ગઇછે.

જે ચીજ માહેથી જીવ ગયો અને તે કોહોવા માંડી, એટલે જે મટી માહેથી તે પેદા થઇ તે મટીમાં તે પાછી જાયેછે. એજ મટી પાછી જીવજંતુને કામે લાગેછે અને તેજ મટીમાં પાછી જીવની શકતી દાખલ થઈને નવા આકારમાં આપણી નજરે પડેછે. એક દાખલો લેઈયે. એક જાનવર મરી ગયું. તેમાં કીડા પડેછે. એ કીડા મુવેલાં માસને ખાયેછે. તે માસમાં કીડાના બદનમાં પાછી જીવની શકતી દાખલ થાયેછે. અથવા તે કોહેલાં માસની મટી થાયેછે, અને તે ઝાડપાનમાં ખોરાક મીસાલે દાખલ થાયેછે. એ પરમાંણે જીવની શકતી ચાલુ દાખલ થયા કરેછે. એક ફીલસુફ એવું જણાવી ગયોછે, કે બારીકીથી જોતાં આપણે આપણા બાપદાદાઓનેજ ખાઈયે છઈયે, અને તેની સાહાદતમાં આ દાખલો આપેછે. આપણા બાપદાદાઓ મુવા એટલે તેઓને કીડા ખાયેછે; તે કીડાઓ માછલી ખાયેછે અને તે માછલી આપણે ખાઈયેછ, તારે આડી રીતે આપણે આપણા બાપદાદાનો ખોરાક કરીયેછ. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે એક ચીજમાંથી જીવ ગયો એટલે તે બરબાદ જતી નથી; બીજા આકારમાં તેમાં જીવ ભરાયેછે અને એ પરમાંણે એક ગોલ ચકર ફરતું ચાલીયા કરેછે.

જીવ શકતી એવીછે કે જે કાંઇ પણ ચીજ એક આરગાનીક ચીજ સાથે મલી એટલે તેની ખાશીયતજ બદલી નાખેછે અને તેને પણ આરગાનીક ચીજની બનાવટ, રૂપ અને ખાશીયત આપેછે.

એ ઉપરથી સમજ પડશે કે જીવ શકતી કેવા ગુણો ધરાવેછે, અને તે ઉપરથી આપણી પોતાની જીવ શકતી કેવીછે તે ઉપર ખેયાલ કરવાને બની આવશે.

હવે એ જીવ શકતી કેટલાંએક કારણોથી નબલી થાયેછે એટલુંજ નહી પણ તદન નાબુદ થઈ જાયેછે અથવા બીજાં કારણોથી તે શકતી જોરાવર થાયેછે. એ કારણો શુંછે તે જાણવાની જરૂરછે, કાંયેકે તે ઉપરથી આપણી જીવ શકતી કેમ સંભાલવી તે સમજ પડી શકશે. જીવ શકતીનો મ્હોટો દુશમન થંડીછે. થંડીમાં એક ઈડાંની સેવણ થઈ શકે નહી અથવા થંડીમાં અનાજનો એક દાણો પણ ઉગી નીકલે નહી. વલી વીજલીના એક જોરબંદ આંચકાથી કાંઇ પણ ઈંદરીઓને ઈજા થયા

વગર એકદમ એ શકતી નાબુદ થઇ જાયેછે. સઘલાને ખબરછે કે વીજલી કેવી રીતે ઝાડપાન તથા જાનવરનેા નાશ કરેછે. એજ પરમાણે માણસ જાતમાં મન ઉપર ઘણી જોરાવર અસરથી, જેમકે એકાએક ધાશતી અથવા હરખથી માણસને એક મીનીટમાં મારી નાખેછે. તરીજો દુશમન જેહેરછે કે જે જીવ શકતીને નાબુદ કરેછે; જેમકે કોલારા તથા સહીયડના રેાગનું જેહેર, સેામલ, ઇતીયાદી.

વલી એથી ઉલટું, કેટલાએક કારણેાથી જીવને કુવત અને પેાશણ મલેછે; એમાં મુખીય રેાશની, ગરમી, અને હવા જીવના ખંરા દેાશત ગણાયેછે. દરેક જીવજંતું રેાશનીમાં વધારે પુખત હાલતમાં રેહેછે. એક ઝાડને જો અંધારામાં રાખીયું હેાયેતેા તેની પછવાડે સઘલી સંભાલ લેવા છતાં તેના પાતરાંનેા રંગ ઉડી જશે, અને તે થેાડા વખતમાં કરમાઇને મરણ પાંમશે. એજ મીસાલે માણસ પણ રેાશની વગર કરમાઇ જાયેછે. તેનેા ચેહેરેા અને ચામડી ફીકી મારતી જાયેછે, નબલાઇ થતી જાયેછે. જે લેાકેાને અંધારા ગારના બંદીખાનામાં લાંબી મુદત લગી નાખવામાં આવેછે તેની ઉપર શું અસર થાયેછે તે સઘલાને ખબરછે. રેાશની વગર કાંઇપણ જીવ શકતી રહી શકતી નથી. જમીનના પતાલમાં કદી પણ કાંઇપણ જાતની જીવજંતું જોવામાં આવતી નથી. જીવ શકતીનેા બીજો દેાશત ગરમીછે. શીયાલા અને વસંત રૂતુમાં કુદરતી ચીજો ઉપર કેવેા જુદેા જુદેા દેખાવ જોવામાં આવેછે તેથી કેાઇ અંજાણ્યા નહી હશે. શીયાલામાં ઝાડ પાન સઘલાં સુવેલાં જેવાં લાગેછે; તેઓમાં જીવની શકતી તે વખતે ઘણી થેાડી રેહેછે. જારે વસંત રૂતુ અને ઉનાલેા પાછેા આવેછે તારે એ શકતી જોરબંદ દેખાવ દેછે અને સઘલી કુદરત ભરાઇ જાયેછે. જેમ જેમ આપણે ધરૂ તરફ જતા જઇયેછ તેમ તેમ આપણને એ શકતી કુદરતી ચીજોમાં કમતી જોવામાં આવેછે અને છેલે કેટલીએક જગામાં નહી નાહાનું ઝાડ પાન કે નહી નાહાનું જનાવર જીવતું નજરે આવતું. ગરમીથી, કમતી થઇ ગયેલી જીવ શકતી વધેછે અને તેથી ઘણાએક જતા જાન બંચેલાછે. પાણીમાં ડુબી ગયેલા માણસેામાં અરધેા કલાક થઇ ગયા પછી પણ ગરમીની મદદથી અને બીજા ઉપાયેાથી જીવ શકતી પાછી ઉશકેરાઇને જોર પકડેછે અને જાણે દેખઇતા સુવેલા જીવતા થાયેછે, અને એવા દાખલા કાંઇ થેાડા ન

થી. જીવ શકતીનો તરીજો મોરો દોશત હવાછે. હવા વગર કાંઈ પણ ઝાડપાત અથવા જાનવર જીવી શકે નહી. જે જાનવરો હવાનો દમ લેછે તેઓમાં, જે જાનવરો હવાનો દમ નથી લેતાં તેઓ કરતાં એ શકતી વધુ હોયેછે. તાજી હવા દમમાં લીધાથી બદનમાં કુવત કેવું આવેછે તે સઘલાને ખબરછે અને તેથી સમજ પડશે કે ગલીચ હવા એ શકતીને કેવી કમજોર કરી નાખેછે.

એક બીજું કારણછે કે જેથી જીવ શકતી કમજોર અને કમતી થાયેછે; અને તે કારણ એ શકતીમાં પોતામાંજછે. જારે એ શકતી વધારે જોરથી વપડાયેછે, તારે તેનું જોર કમતી થાયેછે. ઘણી બદનની કસરત કીધાથી અથવા ઘણી મનશકતી ખેંચીયાથી એ જીવ શકતી કમજોર અને કમતી થાયેછે. એથી ઉલટું જરૂરની થાક લીધાથી એ શકતી પાછી જોરેમંદ થાયેછે.

બચાંની તનદરોસતી.

(બચાંના બાંધાના ગ્નાનની જરૂર.)

શીરીનબાઇને બચાંની તનદરોસતી કેમ જાલવવી તે વીશે પુછપરછ કરવાનો શોખ વધતો ચાલીયો. જારે ડાકટર આવે તારે એ વીશેની વાત કરવાને ચાહે, પણ ડાકટરને ફરસુદ નહી મલીયાથી વારે ઘડીએ તેવણને નીશફલ થવું પડતું હતું. છેલે એક દીવસ મુકરર કીધો અને શીરીનબાઈ તથા સાવકશા બેઉ જણ ડાકટરની રાહ જોતાં બેઠાંછે અને વાતો કરેછે. શીરીનબાઈ સાવકશાને કેહેછે, કે આપણો ડાકટર કેવો ભલોછે કે આપણને એટલું બધું ગ્નાન આપેછે; એવા ગ્નાન વગર કેટલાં બચાંની ખરાબી થતી હશે અને એ ગ્નાનનાં દરેક મા બાપને કેટલી જરૂરછે. મારો પકો વીચારછે કે પરણવા આગમજ દરેક છોકરીને એ વીશેનું ગ્નાન આપવું; ગમેતો તેઓને ઇસકોલમાં સીખવવું અથવા એવી એક ચોપડી કાહાડવી કે જે વાંચીને દરેક પરણેલી છોકરી એ વીશે ગ્નાન મેલવે.

સા૦—તમે એ વીશે ખંતી દેખાડ્યોછો તે જોઈને હું ઘણો મધન થાઉંછું. જુવો આપણને ડાકટર સાથે તરણ મુલાકાત થઇ તેમાં

કેટલું સીખીયાં. પેહેલી મુલાકાતે આપણને ખાતરીથી સમજાવીયું કે કેટલાંએક બચ્ચાં મા બાપના અંજાણપણા તથા ભુલને લીધે જનમ થીજ મરણ પાંમેછે. બીજી મુલાકાતે આપણને સમજાવીયું કે કેટ લાંએક બચ્ચાં જલદીથી મરણ પાંમેછે તે મા બાપની તનદરોસતી તથા તેઓના લગનની ખાંમીને લીધે હોયેછે. ગઈ વેલા વલી સમજાવીયું હતું કે હમેલવાલી ઓરતને કેવી રીતે પોતાની તનદરોસતી જાલવ વી જોઈયે; નહીતો એ ખાંમીને લીધે કેટલાં બચ્ચાંનો જાન બરબાદ જાયેછે. વલી આજે ડાકટર આપણી શું વધારે ખાંમીઓ કાહાડશે તે હું કહી શકતો નથી; પણ હું ખચીતછું કે આજે આપણે કંઈ નવુંજ સીખશું.

એમ વાતો ચાલેછે તેવામાં ડાકટર આવીયા. બેહુ બાઈઓએ [illegible] ને ઘણા આદરમાનથી બેસાડીયા.

ડા૦—કેમ શીરીનબાઈ, સાવકશા, તમારી મેહેની [illegible] છે. સારી પેઠેતો ખરાં.

શી૦—તમારી વાત ચીતથી મારૂં મન સારૂં [illegible] રેહેછે અને તેથી હું મારો ગમ વીસરી જવા [illegible] ને આશાછે કે જો મને અછું ગ્નાન હવેતો હું [illegible] અછી રીતે સંભાલી શકશ. હમણાંજ હું [illegible] રણ મુલાકાતમાં હમે હમારી તરફ [illegible] વીચારમાં હતાં કે હવે ડાકટર સાહેબ [illegible] બતલાવશે.

ડા૦—હાલ સુધી બચ્ચાંના [illegible] અંજાણપણે ભુલ થાયેછે [illegible] તે વીશે સમજ આપી હું [illegible] કેવી રીતનો અંજાણ [illegible] બાબદ સમજાવવા [illegible] હતું કે પુશકલ [illegible] હવે બચ્ચાંને [illegible] ચાંના જનમ [illegible] જાણપણાને [illegible] જુદીજ [illegible]

ક ભાગ કેહેવાયેછે. એ ઘરભસથાન માહેલાં બચ્ચાંમાં આએ દુની યાંની કાંઈ પણ અસર થતી નથી; હવા તથા રોશની તથા ખોરાક ની તેને કાંઈ જરૂર નથી, અથવા તેનામાં એવી મરજી નથી, કે જે થી તે પોતાને ગમે તેમ હીલચાલ કરી શકે. ઘરભસથાનના બચ્ચાંના સઘલા ભાગો તદન સુસત રેહેછે કાંયેકે તેઓને કામમાં લાવવાની કાં ઈ જરૂર નથી. ઘરભસથાનમાં માતરે તેની વધ થાયેછે અને તે વ ધને માટે માએનું લોહી તેને બસછે. પણ જારે તેની વધ પુરી થઇ એટલે તે ઘરભસથાનમાં રેહેવાને લાયેક નથી; તેને દુનીયામાં આવ વાની જરૂરછે અને તે જનમ પાંમેછે.

શી૦—તમો કહોછો કે બચું ઘરભસથાનમાં હીલચાલ કરતું ન થી તારે માએને ઘરભસથાનમાં જે બચ્ચાંની હીલચાલ લાગેછે તે ખોટી કે ?

ડા૦—તમો જો એમ વીચારતાં હોવો કે બચું ઘરભસથાનમાં જે મ ગમે તેમ ઉધું ચતું ગોલ ફરીયા કરેછે તો તેમાં તમો ભુલ કરોછો. બચું ઘરભસથાનમાં એક પાણીની ભરેલી કોઠલીમાં તરતું રેહેછે ખરૂં, પણ તેનું માથું ભારી હોવાથી તે નીચે સુડીએ એકજ જગા ઉપર રેહે છે. ચોથે મહીનેથી જે માએને ઘરભસથાનમાં બચ્ચાંની હીલચાલ લા ગેછે, તે કાંઈ ખરેખર હીલચાલ નથી, પણ જેમ વખત જતો જાયેછે તેમ ઘરભસથાન મોહોટું થતું જાયેછે અને પેહેલાં જે નીચે પીરૂમાં માતરે હોયેછે તે મોહોટું થઈને પેટમાં ઉપર ચહડેછે અને એ વખતે માએને બચું જાણે હીલચાલ કરતું હોયે એવું લાગેછે.

હવે જેવું બચું જનમ પામેછે તેવામાં તેનાંમાં કેટલો ફેરફાર થઈ જાયેછે. એક પલમાં તે સુસત હાલત અને અંધારાં માહેથી ઉજાસ અને હીલચાલમાં આવેછે. જે ઘરભસથાનમાં ખુશ ગરમીમાં અને પાણીમાં રેહેતું હતું તેને બદલે એકદમ થંડી હવામાં ઉઘાડું પડેછે; અને બદન ઉપર ગમે તેવાં હલકાં પણ કપડાંનો ભાર ખમવો પડેછે. પેહેલાં માએના લોહીથી ઉધરતું હતું તેને બદલે હવે લોહી બનાવવા ને ખોરાકની તેને જરૂર પડેછે; આગલ જે દમ લેવો નહી પડતો હ તો તેને બદલે લોહીને સાફ કરવાને માટે ફેફસામાં હવા લેવી પડેછે; આંગમાં ગરમી રાખવાને માટે પોતાની અંદરથીજ ગરમી પેદા કર વી પડેછે; તેની ઉપર રોશની, સાધ, હવાની અસર થાયેછે, એથી તે

ને દરદ લાગેછે અને તેથી તે રડીને પોતાની હાલત બતલાવેછે; અને એટલી સઘલી હાજતોમાં જરા પણ ખલલ પડેછે તો બચ્ચાંનો જાન કબજ થઇ જાયેછે.

બચ્ચું જીવતું જનમેછે, પણ થોડા વારમાં તે મરી જાયેછે એવા દાખલા તમે ઘણા જોયા તેમ સાંભલીયા પણ હશે; અને ઘણી વેલા તે મરણનું કારણ ખોદાની મરજી કરીને ચલાવવામાં આવેછે; પણ ખરે ખરૂં કારણ માએ તથા દાઇનાં બચ્ચાનાં બાંધાના ગ્નાન વીશેનાં અંજાણપણાને લીધે અને નવાં જનમેલાં બચ્ચાંમાં તરત કેઇ ખરી હાજતોની જરૂરછે તે વીશેની નાવાકેફીને લીધે જરા સેહેજ બાબદથી પુશકલ બચ્ચાંનો જનમથીજ ભોગ થઇ પડેછે.

શી૦—તારે તમે એમ કેહેવા માંગોછો કે જનમ પછી થોડા કલાકમાં બચ્ચું મરણ પાંમેછે તે મા બાપની ભુલ તથા અંજાણપણાને લીધેછે?

ડા૦—ઘણાખરાં મરણ એને લીધેજ બનેછે; જારે બચ્ચું અધુરા મહીનાનું તથા ઘણુંજ દુબલું હોયેછે તારેજ મા બાપનો ચારો રેહેતો નથી; પણ ઘણી વેલા જો મા બાપ અથવા દાઇ હુશીયાર હોયેછે તો બચ્ચાંનો જાન બંચી શકેછે. જુવો, બચ્ચું જેવું પેદા થાયેછે તેવું તે રડેછે. જો બચ્ચું તરત રડતું નથી તો સઘલા જણ ફીકરમાં પડેછે. જો રડવાનો સાધ ઘણો જીનો હોયેછે તોયપણ ફીકર કરેછે; અને જો સુદલ રડતું નથી તો બચ્ચાંના જાનની આશા છોડેછે.

શી૦—વારૂં જનમતાંને વાર સઘલાં બચ્ચાં રડેછે તેનું કારણ શું હશે, અને બચ્ચાંને રડવું જોઇયેછેજ કે?

ડા૦—બચ્ચું જનમતાંને વાર રડેછે તેનું કારણ એછે કે તેને દરદ થાયેછે; તમે પુછશો કે તેને દરદ શાનું થાયે? તેને કોઇ મારતું તો નથી; ખરૂં, પણ મારીયાથીજ દરદ ઉતપન થતું નથી. જો તમે એક બારી આગલ ઉભાં રેહો અને તાંહાંથી જોરમાં થંડો પવન તમારી ઉપર ફુકેછે તો તમુને દરદ લાગેછે; તમે કાંઇ તેથી રડતાં નથી પણ તમુને તે થંડો પવન લેવા ગમતો નથી; અને તમે તેથી દુર જાઓછો. એજ પરમાંણે જાંહાં લગી બચ્ચું ઘરભસથાનમાં ખુશ ગરમીમાં રેહેછે તાંહાંસુધી તેને કાંઇ લાગતું નથી; પણ જેવું તે જનમ પાંમેછે અને હવા તેના આંગને અને ચેહેરાને લાગેછે તેવું તેને થંડી લાગાથી દરદ થાયેછે; અને એ દરદથી તે રડેછે.

શી૦—પણ રડીયામાં ફાયેદો શું થયો ? બચાંને જનમતાંને વાર ખોદાએ ઈજા શા માટે મુકી હશે ? અને રડે નહીતો શું થાયે ?

ડા૦—જેને તમે ઈજા કરીને ગણોછો તે બચાંના જાનને સલામતીછે; તમુને હમણા મેં કહીયું કે જો બચું રડતું નથી તો સઘલાં જણ ફીકરમાં પડેછે; હવે ફીકરમાં પડવાનું કારણ શું ? જારે તમે રડીયાં હશો તારે તમુને માલમ પડીયું હશે કે એ વખતે થોડે થોડે વારે તમુને જોરમાં દમ લેવો પડેછે; એજ પરમાંણે હવા લાગાથી જેવું બચું રડેછે તેવું તેને જોરમાં હવાનો દમ લેવો પડેછે; એ હવાનો દમ તેનો પેહલવેહલો હોયેછે અને તે તેના મોહોત લગી ચાલીયા કરેછે. આગલ જે ફેફસાં કામમાં લાગતાં ન હતાં તે હવે કામમાં આવેછે અને બચાંના જાનની સલામતી દમ લીધાથી શરૂ થાયેછે; જો બચું રડતું નથીતો તે દમ લેવામાં આવતો નથી; હવા ફેફસાંમાં જતી નથી અને જેમ એક માણસ હવા વગર ગુંગરાઈને મરી જાયે, એટલે તેનું લોહી ફરતું બંધ થાયે, તેમ બચાંના ફેફસાંમાં હવા નહી જવાથી તેના બદનમાં લોહી ફરતું બંધ થઈ જાયેછે અને તેનો જાન કબજ થાયેછે. એ ઉપરથી તમુને સમજ પડશે કે બચું રડેછે તે કેટલા ફાયેદાને માટેછે.

શી૦—પણ બચું રડે નહીતો તેમાં મા બાપ અથવા દાઈનો શું વાંકછે ? તેઓ શું કરી શકે ? તમે કહોછો કે ઘણા બચાં મા બાપ અથવા દાઈના અંજાણપણાને લીધે જનમતાંને વાર મરી જાયેછે; પણ મને સમજ પડતી નથી કે તમે પોતે પણ શી તરેહથી બચાંનો જાન બંચાવી શકો ?

ડા૦—ઘણી વેલા એવું બનેછે કે બચું જનમતી વખતે દબાનમાં આવેછે અથવા તેનું માંથું બાહેર આવીયા પછી આખું બદન નીકલતાં વીલમ લાગેછે; કોઈ વેલા બચાંના મોહોડાંમાં જાડી લબ હોવાથી અથવા નાંકમાં જાડો બલગમ હોવાથી હવા અંદર જઈ શકતી નથી, ઘણી વેલા સુવાવડીનો ઓરડો ગરમ અને બંધબસત હોયેછે; એવે વખતે બચાંથી દમ લેવાઈ શકાતો નથી; લોહી ફરતું તરત બંધ થાયેછે અને જો એ સઘલી બાબદો ધેયાનમાં રાખીને તેને દુર કરવામાં જડફ રાખી નહી હોયેતો બચું તરત મરણ પાંમેછે.

શી૦—તારે જનમતાંને વારે બચું રડે નહીતો શું કરવું ?

ડા૦—અંજાણી દાઇઓ કાંઇપણ કરતાં નથી, પણ જોયા કરેછે અને બચ્ચાંને મરવા દેછે; જો તેઓને જરા પણ ગ્યાન હોયેતો ઘણા જાન બંચે. જેવું માલમ પડીયું કે બચ્ચું રડતું નથી, ઈયા તે દમ લેઈ શકતું નથી, એટલે તરત ગરમ અને બંધબસત ઓરડા માહેથી ખોલી હવામાં લેઈ જવું; થંડી હવામાં લેઈ ગયાથી તેની છાતી અને ચેહેરા ઉપર અસર થશે અને બચ્ચું તરત રડશે. જો એમ કરતાંબી રડે નહીતો છાતી અને ચેહેરા ઉપર તરત થંડું પાણી છાંટવું; એમ કીધાથી વારેઘડીએ બચ્ચું રડી પડેછે. જો એમ કીધાથી પણ કાંઇ વલે નહીતો મોહોડું તથા નાક તપાસવું અને મોહોડાં માહેથી આંગલી વટે બલગમ કાહાડવો અને જીભને આગલ ખેંચી કાહાડવી. જો બલગમ જેવું કાંઇ નહી હોયેતો તરત બચ્ચાંના મોહોડાં સાથ આપણું મોહોડું મેલવવું; એક હાથે તેનું નાક બંધ કરવું અને જોરથી તેનાં મોહોડામાં ફુકવું અથવા દમ મારવો. એટલા વારમાં બચ્ચાં ઉપર અસર થવી જોઇયે. જો એમ પણ નહી વલેતો બચ્ચાંની છાતી અને પેટ બેઉ હાથ વતે દાબવું અને તરત હાથ ઉંચકી લેવો; એ પરમાણે પાંચ મીનીટ લગી કરીયા કરવું અને તે સાથે મોહોડામાં દમ મારીયા કરવો. જો બચ્ચાંમાં કાંઇ પણ જાન હશેતો એટલા બધા ઉપાયોની અસર થયા વગર રેહેશે નહી. જો એ પછી પણ કાંઇ વલે નહીતો સમજવું કે બચ્ચું ઘણા વારનું મરણ પાંમીયુંછે. એટલા ઉપાયો કીધાથી ઘણાં બચ્ચાં જેને મુવેલાંની પેઠે ગણેલાં તે પાછાં સજીવન થયાંછે અને દરેક માએ અથવા દાઇને એ બાબદ સમજવી જરૂરછે.

શી૦—તમે કહોછો તે ખરૂં. હવે મને યાદ આવેછે કે હમારા પડોશીનું એક તરતનું જનમેલું બચ્ચું સેહેજ રડીયું અને પછી કાંઈ રડીયું નહી અને તે થોડા વારમાં મરણ પાંમીયું. તેની ઉપર જે તમે સમજાવીયા તે ઉપાયો કરવામાં આવતેતો હું ખચીતછું કે તે બચ્ચું સલામત રહી શકતે.

ડા૦—મારો પકો વીચારછે કે જાંહાંસુધી આપણા લોકો દાઇઓને કેલવણી આપવાની તજવીજ કરશે નહી અને કેલવાયેલી વગર બીજી કોઇ પણ નામની દાઇને કામે લગાડશે નહી તાંહાંસુધી એ કમોહોતનાં મરણ નીપજીયા વગર રેહેશે નહી.

હાલ મને કામછે, બીજી જોગવાઈએ બચાંના બાંધા વીશે વધા રે સમજાવશ.

સા૦—આજ દીને તમે એક ઘણીજ અગતની બાબદ સમજાવી છે અને આપણી ઓરતો એથી તદન અંજાણ્યા રેહે એ ઘણું અફસોસ કરવા જોગછે. વારૂં સાહેબ મેહેરબાંન, તમુને વધારે વાર લગી રોકવા હમે ખુશી નથી.

શી૦—ડાકટરજી, જરૂર આવજો.

બરફનો ઉપીયોગ—બરફ થંડું કે ગરમ ?



મુંબઈ શેહેરમાં માચ, એપરેલ, મેએ, અને અરધો જુન ઘણા ગરમીના મહીના કેહેવાયેછે; અને તે વખતે હવાની ગરમી ૯૦ દીગરી લગી વધેછે; એજ મહીનાઓમાં હીંદુસથાનના બીજા ભાગોમાં હવાની ગરમી ૧૦૦ દીગરીથી ઉપર થાયેછે અને કેટલીએકગામ ૧૩૦ લગીની હોયેછે. એ વખતે કુદરતથીજ બદન માહેથી પસીનો છુટેછે અને તે પસીનો ચામડીની ગરમીને સમતોલ રાખેછે. એટલે પસીનો ઉડી જઈને ચામડીની ગરમીને ચુસી લેછે. એવે વખતે જારે પસીનો ઘણો પડેછે તારે બદનમાં પાણી કમતી થવાથી પાણીની સોખાર ઘણી લાગેછે; તેમાં ગલું ઘણું જલદીથી સુકાઈ જાયેછે, બેચેની પેદા થાયેછે અને ગલું કે જેમાં તરસની હાજત મુકીછે તેને પાણીથી પલેપલ ભીંજાવવાની જરૂર પડેછે; પીવાના પાણીની ગરમી પણ હવાના જેવીજ થાયેછે અને તે ગરમ પાણી જોકે બદનમાં ફરીવલેછે ખરૂં, પણ તરસ મતાડી શકતું નથી; વધારે પાણી પીવાયેછે અને તેથી પેટ તસકાઈ આવેછે. એવે વખતે ગલાંની તરસ મતાડવાને માટે થંડાં પાણીની જરૂર પડેછે. થંડું પાણી પેટમાં ગવાથી આખા બદનમાં થંડક પાંથરેછે અને તેથી ખુશ લાગેછે. હવે એવી ગરમીની રૂતુમાં પાણી થંડું કરવાની ઘણી યુકતીઓ કરવામાં આવેછે, પણ બરફ આગલ સઘલી યુકતીઓ ફોકટ જાયેછે; કાંયેકે બરફથી પાણી ઘણું થંડું થાયેછે; અને તે પીધાથી ખરેખર આસાયેશ મલેછે. આજ નજદીક ૩૦ વરસ થયાં મુંબઈ શેહેરમાં બરફ લાવવામાં આવેછે અને તે એટલું તો

સસતું વેચવામાં આવેછે કે તેનો ઉપીયોગ સઉ લોક કરી શકેછે. હાલ મુંબઈ શેહેરમાં બરફ એક અગતની ચીજ થઈ ગઈછે; તે વગર ગરમીના દીવસો ઉપર લોકોનો શું હાલ થાયે તે સમજ પડી શકતી નથી. એ વગર લુ લાગાથી પુશકલ મરણ થાયે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી; અને એવાં મરણ આપણને હીંદુસથાનના બીજા ભાગોમાં આ રૂતમાં થતાં ઘણા સંભલાયેછે. ટુકાંમાં, ગરમીના દીવસો ઉપર બરફ એક મોહોટો આશીરવાદછે અને જારે એવી વખતે બરફ મલી શકતું નથી તારે જેમ આગલ પાણીની ટીપણી પડીયાથી લોકો તવલતાં હતાં તેમ એવી વખતે માણસો તવલેછે. ઘણો ખપ બરફનો ગરમીના દીવસો ઉપરજ થાયેછે અને ગરમીની રૂતમાં બરફ બદન ઉપર શું અસર કરેછે ? ગરમીની વખતે બરફની બદન ઉપર થંડકની અસર થાયેછે; એ અસર કાંઈ બરફ બદનમાં સઘલા ભાગોમાં ફરીયાથી થતી નથી; પણ જેમ ગરમ ચીજ અથવા દારૂ પીધો હોયે ને તરત બદનમાં ગરમી પસાર થઈ જાયેછે, તેમ જેવું બરફ હોજરીને લાગું, એટલે તરત તેની થંડક આખા બદનમાં નરવની મારફતે લાગેછે, પણ તેથી બદનની ગરમી કાંઈપણ કોતા થતી નથી. બરફ કાંઈ ગરમીના દીવસો ઉપર માતર વાપડવામાં આવતું નથી. પણ ઘણાએક દરદોમાં પીવાને તેમ બાહેર લગાડવાને ઘણું ફાયદાકારક માલમ પડીયુંછે. સઘલી જાતની ઓકારીના મરજમાં બરફ પીધામાં ઘણો ફાયેદો થાયેછે. ઘણું કરીને લોહીનો જોસ હોજરીની નેસોમાં થઈ આવેછે તેથી ઓકારી થાયેછે; એવી વખતે બરફની અસર એ નેસોની ઉપર થાયેછે; તેઓને તે ચીમરાવી નાખેછે અને ધાઈ આવેલાં લોહીને દુર કરેછે. એ પરમાણે જારે ઓકારી થાયેછે, પછી બદન ગરમ હોયે અથવા થંડું હોયે, તોયપણ બરફ આપવામાં આવેછે. એવી વેલા અંજાણા લોકો વીચારમાં પડી જાયેછે કે જારે બરફ આવું થંડુંછે, તારે થંડાં આંગ ઉપર બરફ કેમ અપાઈ શકાયે, અને પછી ડાકટરને સવાલ કરેછે કે બરફ જાતે થંડુંછે કે ગરમ ? ડાકટર બરફની ખુબી કાંહાં સમજાવા જાયે, તારે પુછનારનું મન મનાવવાને માટે જવાબ આપેછે કે બરફ પીધામાં ગરમછે અને લગાડીયામાં થંડુંછે. પણ જો તેને સવાલ કરવામાં આવે કે સખત તાપમાં પણ બરફ પીવામાં આપેછે અને તે ઘણો ફાયેદો કરેછે અને જા

રે બરફ પીધામાં ગરમ હોયેતો પછી એવાં દરદમાં કેમ અપાઇ શકા યે; પણ એવી વખતે કોઈ સવાલ કરતું નથી; તેઓ આપોઆપ સમજેછે કે આવા ગરમ આંગ ઉપર થંડક કરવી ફાયેદા ભરેલું છે અને બરફ જેવી થંડી બીજી કેઇ ચીજ હોયે.

એ ઉપરથી ખેાલી રીતે સમજ પડશે કે બરફ પીધાની અસર બદન ઉપર થંડક કીધા સીવાએ બીજી કાંઇ નથી. તે આખા બદનની ગરમીને વધારતું નથી કે નહી ઓછી કરતું; તે નરવની મારફતે આખા બદનમાં થંડકની લેહેજત પસાર કરેછે અને તે લેહેજત થોડો વખતજ રેહેછે; પણ હરેક હાલતમાં જારે બદન ગરમ હોયે કે થંડું હોયે તારે હોજરીની નેસેા ઉપર એકજ જાતની અસર કરેછે અને તે ધાઈ આવેલાં લોહીને પાંથરી નાખેછે. જારે આંગ થંડું હોયે, જેમકે કોલારાના રોગમાં, તારે બરફ પીધાથી આંગ કાંઈ વધારે થંડું થતું નથી; પણ તેની અસર માતરે હોજરી ઉપરજછે. એ ઉપરથી ખેાલી રીતે માલમ પડેછે કે બરફ પીધામાં કાંઇ પણ રીતે ગરમ નથી; તે થંડુછે અને તેની અસર માતરે હોજરી ઉપરજ થાયેછે; થંડકની લેહેજત આખા બદનમાં ફરી વલેછે ખરી પણ તે બદનની ગરમી એક દીગરી પણ વધુ અથવા ઓછી કરતી નથી.

બરફ લગાડવામાં થંડું છે; તેની સામે કોઈ પણ સવાલ કરતું નથી, કાંયેકે તેની અસર દેખઇતીછે.

ઘણા જણને બરફ વગર ચાલતુંજ નથી; તેને બરફ વગરનું પાણી પીવાનું ભાવતુંજ નથી; અને જેમ દારૂ, તંબાકું ઇતીયાદી ચીજોની ભુંડી ટેવ પડેછે તેમ બરફ પાણી પીવાની ટેવ પહેછે; તેઓ રાત દીવસ બરફનું પાણી વાપડેછે; અને ગરમીની રૂતુ કે શીયાલાની રૂતુ તેઓ કાંઇ જોતા નથી. માતબર લોકોમાં હાલ એ ટેવ વધી પડીછે અને પઇસા વાલા થયા તેથી બરફ વગરનું કાંઇપણ પીવું નીચપણું ગણેછે; પણ સઘલી ભુંડી ટેવની મીસાલે એની પણ બદન ઉપર ખરાબ અસર થાયેછે. બરફ અથવા ઘણું થંડું પાણી પીધાથી હોજરીની નેસેા ચીમરાયેલી રેહેછે, તાંહાં ખેારાક લેતી વખતે જે લોહી દોડી આવેછે તેમાં અટકાવ થાયેછે; તેથી ખેારાક જરપત થઈ શકતો નથી; બેહજમીયતી પેદા થાયેછે અને સઘલા જણને ખબરછે કે એ ઉપરથી કેટલા બીજા રોગો શીરૂ થાયેછે. એ પરમાણે અંજાણપણાને લીધે અને પોતાની બડાઇને લીધે છેલે તેઓ પોતાની તનદરોસતીને બીગાડી નાખેછે.

ખાતાંખાતાં ઘણું થંડું અથવા બરફ પાણી પીવું નહી કાંયેકે તેથી જે લોહી હોજરીમાં દોડી આવેલું હોયેછે તે પાછું હટી જાયેછે અને પછી ખેારાક જરપત થતેા નથી. વલી બરફ પાણી પણ થોડું

પીવું. જેટલું થોડું પીધાથી બદનમાં થંડક ફરી વલેછે તેટલું વારે ઘડીએ અને પુશકલ પીધાથી થતું નથી. ઘણુંજ થંડુ બરફનું પાણી પીધાથી વલી દાંત ઉપર ખરાબ અસર થાયેછે; દાંતની ઉપરની ખોપરીમાં ચીરા પડી આવેછે અને તેથી દાંત જલદીથી કોહેછે.

ઈંગલંડ દેશનાં ઘર.



રીઆલમાહ નામની એક અછી વારતાના આકારમાં લખેલી ચોપડીમાં ઈંગલંડ દેશનાં ઘરો વીશે વીચારો આપીયાછે તે જાણવાજોગછે અને તે વીચાર સદાબરા અહીં ઉતારી લીધાછે. મી૦ મીલવરટન પોતાના દોસતો આગલ આ નીચે જણાવીઆ પરમાણે વાત કરેછે.

" હાલ સુધી જે મોતેબર બાબદો ઉપર આપણે તકરાર કીધો તે છોડીને હવે એથી ઉતરતી અગતની બાબદ ઉપર તમારૂં ધેયાન ખેંચું છું; તોયપણ એ બાબદ માણસના સુખને માટે ઘણી અગતનીછે.

" હું પેહેલાં તેઓના રેહેવાના ઘરો વીશે વીચાર આપુંછું. એ ઘરો હાલ ઘણીજ માઠી અવસથામાંછે. રૂમી લોકો અહીં આવીયા તે પછીં આપણે કાંઈ પણ આગલ વધીયા નથી; ખરેખરૂં પુછોતો એ બાબદમાં આપણે પછાત રહેયા છઈએ. ઘણીખરી મોતેબર મતલબોમાં આપણે ગફલત રહેયાછ. સરદી કેમ દુર કરવી, આવાજ આવતો કેમ નરમ પાડવો, ચોખી હવા કેમ દાખલ કરવી, ધુમાડો કેવી રીતે કોહાડી નાખવો, એ સઘલી બાબદો, જાંહાંસુધી કીસબી મીસતરી પોતાને મનગમતી બાહેરની નકસી ઉપર ધેયાન આપે, તાંહાંસુધી વગર અગતની ગણવામાં આવેછે.

" ઘર બાંધવામાં જે ફોકટનો ખરચ થાયેછે તે ઘણી અજાયેબી ઉપજાવેછે. જો ઘરો બરાબર બાંધવામાં આવેતો સમરાવવામાં, રંગ લગાડવામાં, અને કદાચ આગના વીમાંમાં ઘણો થોડો ખરચ થયા વગર રેહે નહી. આપણા હાથમાં ઘણો અછો સામણછે, પણ કવચીત તેને આપણે ઉપીયોગમાં લાવીયેછ, અને એવું એક ઘર નથી કે જાંહાં ખુશી તથા ગમીની વખતની તરદુદ કીધી હોયે.

" વલી જુવો; સંગારમાં, અસબાબમાં, અને સઘલી જાતની રમત જેવી ચીજોમાં કેટલો ખરચ થાયેછે. હું વારેઘડીએ એક ઓરહો જોઈને મનમાં વમાસુંછું કે, ' જો પેલી બેવકુફી ભરેલી કારનીસ બાંધવામાં જે ખરચ થયો હોયે, જે પેલી સીલીંગમાં વચેની નકસીકામ ઉપર ખરચ થયો હોયે, પેલો દુખી આવે એવો સામણ કે જેમાં

જેટલી ગમે તેટલી ધુલ ભરાઈ રેહે તે ઉપર ખરચ થયેા હેાયે, જે પેલી સેાભઈતી રમતની ચીજો જે બે તરણ મીનીટ લગી દીલ ખુશ કરેછે અને પછી હમેશાં મેહેનત આપેછે તે ઉપર ખરચ થયેા હેાયે, તેના પઈસા જો મારી પાસે હેાયેતેા ઓરડાને એવેા મોહોટો કરી નાખું અને સુધારી મેલું, કે જે લેાકેા તેમાં રેહે તેઓને કેટલી બધી સગવડ થાયે.'

"ઓરડામાં ખરેખર લેાકેા રેહેશે તે વીશે મીસતરી તથા નકસી કરનાર સઉથી છેલેા વીચાર રાખેછે. મેં એક મેહેલ અથવા કીલાની એક આખી પાંખ એક થેાડી જગાને લીધે એટલીતેા બીગાડી નાખેલી જોઈ કે ૨૦ કે ૩૦ ઓરડાઓમાં જે જરૂરને સામાણ જોઈયે તેને માટે પુરતી જગા હતી નહી. એ ઓરડાઓમાં જાંહાં રાત દીવસ માણસ વસે અને સુવે તેઓને માટે એક કેાચ અથવા લખવાની ટેબલ મુકવાની જગા નહી હતી.

"વલી રૂત ઉપર ધેઆન આપીયું હેાયે એવું પણ લાગતું નથી, ગરેટ બરીટનમાં વરસના અરસામાં પુશકલ વરસાદના દાહાડા આવેછે અને તાંહાંની વસંતરૂતું કાંઈ તદન ખુશ નહી હેાતી, એ વાત વીસરી જવામાં આવીછે. એ બાબદમાં આપણા વડાવા આપણા કરતાં વધારે દાહાપણવાલા હતા અને છાંયામાં ફરવા હરવાની જગા શુંછે તે સમજતા હતા. હાલનાં વખતમાં એક મોહોટી વાડીની વચમાં એક મોહોટું સફેદ ઘર ધુરકતું હેાયે એવું દેખાયેછે. એવી મોહોટી વાડીમાં તેાફાણી અને ભીની હવામાં ઉઘાડું પડીયા વગર જરા ચાલવાની કસરત અથવા જરા ચેાખી હવા લેવાને બની આવે એ વીશેનેા કેાઈએ વીચાર કીધેા હેાયે એવું દેખાતું નથી. મેં વારે ઘડીએ જોયુંછે કે જો બે તરણ ઓરડાની નકામી, બેવકુફ ભરેલી અને વગર સેાભઈતી નકસી અને સંગારને બદલે એક ખુબસુરત ચાલ બાંધી લીધી હેાયે કે જાંહાં આજારી માણસ તથા જુવાન લેાકેા સુરજનું તડકું ભેાગવે અને શીયાલામાં ચેાખી હવા તથા કસરતનેા લાભ લેઈ શકે.

"ગરીબ લેાકેાની જુફડીતેા જાણે તદન જુલમજછે. વારેઘડીએ ગટરેા વગર બાંધેલી હેાયેછે, કેાઈ વેલા દીવાલ જમીન ઉપરજ ઉઠાવી દીધેલી હેાયેછે અને બારીબારણા કાંઈ પણ બચાવ વગર પુરવ તરફના પવન તરફ ઉઘાડાં રેહેછે તેથી તેઓ તાપના માલા અને નજલેા તથા ખહીના રેાગના અછી રીતે ગેાઠવેલાં છટકાંછે.

"અહીં બાંધવાનેા અછેા સામાણ તદન વીસરી જવામાં આવીયેાછે. તેઓને બાંધવામાં ભુજેલી ઈંટ, સલેટ અને નલીયાં ઘણા લાભથી વપડાઈ શકાયે. ખરેખર એક ઘર અને જરૂર કરીને એક જુફ

ડી એવી બાંધવી જોઈયે કે તેમાં કાંઈ પણ સરદી પેવસ થાયે નહી અને સઘલી રીતે હવા આવ જાવ થાયે એવો બંદોબસત હોવો જોઈયે. તમે મેરબાની કરીને સઉથી ઉંચાંમાં ઉંચીથી તે સઉથી હલકી બાંધણીના ઘરમાં એવી રીતની બનાવટ દેખાડી શકશો ?

"અને હવે આપણા લંડન શેહેરની ઈમારતો જુવો. હું કબુલ કરૂંછું કે મારેથી ઘોંગાટ ખમાઈ શકાતો નથી; પણ હું એ બાબદમાં એખલો નથી, એવું હું ધારૂંછું. હવે, તમે જાણોછો કે જમણી તથા દાબી બાજુના બેઉ પડોશી ઉપર એક રેહેવાસી આધાર રાખેછે. આપણને તેઓની ચીમનીના ધુમાડાંની ગમત લેવી પડેછે; તેઓની છોકરીઓને વાજનતર ઉપર પેહેલુંવેહેલું ગાયેણુ સીખતાં સાંભલવું પડેછે, અને વગર તેડે તેઓના ખાણા પીનાના કલબલાતમાં ભાગ લેવો પડેછે.

"પણ હું એ બાબદ ઉપર વધારેવાર રેહેવા માંગતો નથી, મારી એટલીજ ખાહેશછે કે જારે લોકો ઘર બાંધે તારે એ ઘર વસવાને માટે બાંધવામાં આવેછે એ વીસરી નહી જાયે; અને તેઓએ તે પરમાંણે ચાલવું જોઈયે. એલમેઈલાહી અથવા વેદાંતના અંધારાંમાં ગોતાં ખાવામાં જે વીચાર લોકો આપેછે, તેનો જો અરધો અરધ વીચાર માણસને સુખથી રેહેવાને માટે ઘરો કેવાં બાંધવાં તે ઉપર આપેતો આપણી દુનીયાં કેટલી સુખી થાયે.

"જારે સર વાલટર સકાટ મરી ગયો તારે તેના લખાન ઉપર આવો વીચાર આપવામાં આવીયો હતો:—'શેકશપીયર જુદી જુદી કીસમના માણસોને અંદરથી બાંધીયા પછી બાહેર આવેછે. તેઓના દગલા, પોશાક અને સઘલો બાહેરનો દેખાવ ઉપર તે સઉથી છેલું ધેયાન આપેછે; પણ સર વાલટર બાહેરના દેખાવથી શીરૂ કરેછે અને પેહેલવાનોના વીચાર બાહેરના દેખાવો ઉપરથીજ આપેછે.' એ વીચારમાં થોડી સચાઈછે ખરી, જોકે એ વીચાર સર વાલટર વીશે વધારે કઠીણ લાગેછે; પણ મને વારેઘડીએ એવો વીચાર આવેછે કે જે ફરીયાદ સર વાલટર વીશે થઈછે તે ફરીયાદ આપણને લાગુ પડેછે અને હમેશાં આપણે બાહેરના દેખાવ ઉપર પેહેલે ધેયાન આપીયે છઈયે. બાહેરના દેખાવ ઉપર ઘણુંજ ખુશનુમાં ગાઠીક નકસી દેખાયેછે, કે જેમાં પેલો ગાઠીક કીસબી ગાઠ લોકોના વખત પછી સર સામણમાં જે જે સુધારા થયાછે તેને વીસરી જઈને તમુને બેવકુફ ભરેલી બારીઓ અને અંધારી ચાલો અને દરેક જાતની પીડા, જેમાં ગાઠ લોકો અંજાણપણાથી સબુરીથી ખમતા હતા, તે તમુને સોંફેછે."



પરચુટણ.

લંડન શેહેરમાં ૧૮૬૯ માં મરતીયુક—લંડન શેહેરની ૩૧,૨૬,૬૦૦ લોકોની વસતીમાં ૧૮૬૮ માં ૭૩૨૭૯ મરણ નીપજીયાં હતાં, એટલે એક વરસમાં દર હજાર માણસે ૨૩.૫ મરણ થયાં હતાં. સકારલટીનાનો મરજ જે સહીયેડ અને ગોવરાં જેવો ઉડતો મરજછે કે જે હીંદુસથાનમાં કદાચજ જોવામાં આવેછે, તે મરજથી સઘલાં મરજના દર એક હજારે નજદીક ૩૯ મરણ થયાં હતાં. સહીયેડથી ૫૯૯, ગોવરાંથી ૧૯૫૪, હુંપીંગકાફ (ઉડતા ઠાંસા) થી ૨૩૨૦ અને ટાઈફસ ફીવર (ઉડતી તાપ) થી ૨૪૨૭ મરણ નીપજીયાં હતાં. મુંબઈ શેહેરમાં સકારલેટીના, હુંપીંગકાફ અથવા ટાઈફસ ફીવર જેવા મરજોથી નીપજતાં મરણ કદાચજ સાંભલવામાં આવેછે. સહીયેડ હજુ૨ સુધી લંડન શેહેર માહેથી નાબુદ થયો નથી. મુંબઈનો ૧૮૬૮ નો મરતીયુકનો રીપોરટ હજુર બાહેર પડીયો નથી; પણ તેની આગમજના વરસોમાં બેઉ શેહેરમાં આ નીચે જણાવીઆ મુજબ વસતી સાથે સરખાવતાં મરણનું પરમાણ થયું હતું.

	વસતી સાથે સરખાવતાં મરણ લંડનમાં.	મુંબઈમાં.
૧૮૬૫	૨૩.૫	૩૩.૬
૧૮૬૬	૨૫.૬	૨૦.૬
૧૮૬૭	૨૨.૬	૧૯.૦
૧૮૬૮	૨૩.૫	—

એ ટીપ સરખાવતાં બેઉ શેહેરની હાલતમાં ઘણો ફરક જોવામાં આવતો નથી.

કારખાનામાં બેગારીઓને સનવારે અરધો દાહાડો છુટી આપવાનો ઈંગલંડમાં એક ધારો આ વરસની શીરૂઆતથી પસાર થયોછે અને તે પરમાણે ચાલવાને કારખાનાના ઉપરીઓને ફરજ પાડોછે. હાલના વખતમાં સાત દાહાડે એક દાહાડો છુટી દર રોજ ૧૦ અથવા ૧૨ કલાક લગી કામ કરનારને બસ માલમ પડતો નથી અને તેથી સનવારનો અરધો દાહાડો છુટી આપવાની ફરજ પાડવામાં આવીછે. મુંબઈમાં કેટલાંએક કારખાનાઓમાં આતવારે પણ છુટી આપતા નથી અને માણસો દર રોજ ૧૦ થી ૧૨ કલાક મેહેનત કરીયા જાયેછે. એ વીશે મુંબઈમાં પણ બંદોબસત થવો જરૂરછે.

તંનદરોસતી.



સેએ ૧૮૬૭.

મુંબઈ શેહેરનાં મુતરખાના અથવા મુતાલી.

મુંબઈ શેહેરનાં રસતાઓ ઉપર જેમ કચરાનાં પેટારાઓ એક એબ લગાડનારી ચીજછે, તેમ એક બીજી એબ લગાડનારી ચીજ રસતા ઉપર બાધેલાં મુતરખાનાઓછે. દેશી લોકોની એક એવી રીત છે કે ઘર મુકી દેઈને બાહેર જતી વખતે રસતા ઉપર પીશાબ કરે, અને જાંહાંસુધી જાહેર મુતરખાનઓ બાંધેલાં નહી હતાં તાંહાંસુધી રસતાની બાજુએ જાંહાં દીવાલ મલી અથવા કોઈનાં ઘેરની વાડાની ગલી મલી, એટલે વગર મહલાજે પીશાબ કરવા મંડી જાયે. થોડાં વરસની વાત ઉપર દરેક રસતાની બાજુએ મુતરનાં રેલા નજર આવતા હવા; અને તેથી રાહાદારીઓને ઘણું સોસવું પડતું હતું. એ ગલીચી દુર કરવાને માટે સેહેરની સુધરાઈ ખાતાંનાં ઉપરીએ ગલીઓમાં લોહોડાનાં મુતરખાનાઓ મુકાવીયાંછે કે જેથી આગલી સઘલી એબ ભરેલી રીત નીકલી જાયે; પણ તેમાં તેઓ પુરતી રીતે ફતેહ પામીયાં હોયે એવું લાગતું નથી. ખરી વાતછે, કે હાલ રસતા ઉપર આપણને મુતરનાં રેલાઓ નજરે પડતા નથી; પણ તેથી શું થયું ! તેને બદલે રસતાઓ ઉપર રાહાદારીઓને અને ગાડી ઘોડાને ફરવાને અડચણો થઈ; એટલુંજ નહી, પણ તે માહેથી બદબો નીકલતો કાંઈ પણ કમતી થયો નથી. તે માહેથી નીકલતો બદબો આસપાસનાં ઘેરોમાં પેવસ થાયેછે અને તેમાં રેહેનારાઓની તનદરોસતીનો બીગાડો કરેછે. જોકે એ મુતરખાનાઓથી મજુર લોકોને સુખ થયુંછે, પણ તેથી જે બીગાડો થાયેછે તે વીચારમાં લેતાં તેઓ સુખને બદલે દુખ થઈ પડીયાં છે. ઘણી વેલા રાતની વેલા એ મુતરખાનાઓમાં લોકો જાહાડો કરી

પરચુટણ.

લંડન શેહેરમાં ૧૮૬૮ માં મરતીચુક—લંડન શેહેરની ૩૧,૨૬,૬૦૦ લોકોની વસતીમાં ૧૮૬૮ માં ૭૩૨૭૯ મરણ નીપજીયાં હતાં, એટલે એક વરસમાં દર હજાર માણસે ૨૩.૫ મરણ થયાં હતાં. સકારલટીનાનો મરજ જે સહીયેડ અને ગોવરાં જેવો ઉડતો મરજછે કે જે હીંદુસથાનમાં કદાચજ જોવામાં આવેછે, તે મરજથી સઘલાં મરજના દર એક હજારે નજદીક ૩૯ મરણ થયાં હતાં. સહીયેડથી ૫૯૯, ગોવરાંથી ૧૯૫૪, હુંપીંગકાફ (ઉડતા ઠાંસા) થી ૨૩૨૦ અને ટાઇફસ ફીવર (ઉડતી તાપ) થી ૨૪૨૭ મરણ નીપજીયાં હતાં. મુંબઈ શેહેરમાં સકારલેટીના, હુંપીંગકાફ અથવા ટાઇફસ ફીવર જેવા મરજોથી નીપજતાં મરણ કદાચજ સાંભલવામાં આવેછે. સહીયેડ હજુર સુધી લંડન શેહેર માહેથી નાબુદ થયો નથી. મુંબઈનો ૧૮૬૮ નો મરતીચુકનો રીપોરટ હજુર બાહેર પડીયો નથી; પણ તેની આગમજના વરસોમાં બેઉ શેહેરમાં આ નીચે જણાવીઆ મુજબ વસતી સાથે સરખાવતાં મરણનું પરમાણ થયું હતું.

વસતી સાથે સરખાવતાં મરણ	લંડનમાં.	મુંબઈમાં.
૧૮૬૫	૨૩.૫	૩૩.૬
૧૮૬૬	૨૫.૬	૨૦.૬
૧૮૬૭	૨૨.૬	૧૯.૦
૧૮૬૮	૨૩.૫	—

એ ટીપ સરખાવતાં બેઉ શેહેરની હાલતમાં ઘણો ફરક જોવામાં આવતો નથી.

કારખાનામાં બેગારીઓને સનવારે અરધો દાહાડો છુટી આપવાનો ઈંગલંડમાં એક ધારો આ વરસની શીરૂઆતથી પસાર થયોછે અને તે પરમાણે ચાલવાને કારખાનાના ઉપરીઓને ફરજ પાડીછે. હાલના વખતમાં સાત દાહાડે એક દાહાડો છુટી, દર રોજ ૧૦ અથવા ૧૨ કલાક લગી કામ કરનારને બસ માલમ પડતો નથી અને તેથી સનવારનો અરધો દાહાડો છુટી આપવાની ફરજ પાડવામાં આવીછે. મુંબઈમાં કેટલાંએક કારખાનાઓમાં આતવારે પણ છુટી આપતા નથી અને માણસો દર રોજ ૧૦ થી ૧૨ કલાક મેહેનત કરીયા જાયેછે. એ વીશે મુંબઈમાં પણ બંદોબસત થવો જરૂરછે.

તંનદરોસતી.

મેએ ૧૮૬૯.

મુંબઈ શેહેરનાં મુતરખાના અથવા મુતાલી.

મુંબઈ શેહેરનાં રસતાઓ ઉપર જેમ કચરાનાં પેટારાઓ એક એબ લગાડનારી ચીજછે, તેમ એક બીજી એબ લગાડનારી ચીજ રસતા ઉપર બાંધેલાં મુતરખાનાઓછે. દેશી લોકોની એક એવી રીત છે કે ઘર મુકી દેઈને બાહેર જતી વખતે રસતા ઉપર પીશાબ કરે, અને જાંહાંસુધી જાહેર મુતરખાનઓ બાંધેલાં નહી હતાં તાંહાંસુધી રસતાની બાજુએ જાંહાં દીવાલ મલી અથવા કોઈનાં ઘેરની વાડાની ગલી મલી, એટલે વગર મહલાજે પીશાબ કરવા મંડી જાયે. થોડાં વરસની વાત ઉપર દરેક રસતાની બાજુએ મુતરનાં રેલા નજર આવતા હત્વા; અને તેથી રાહાદારીઓને ઘણું સોસવું પડતું હતું. એ ગલીચી દુર કરવાને માટે સેહેરની સુધરાઈ ખાતાંનાં ઉપરીએ ગલીઓમાં લોહોડાનાં મુતરખાનાઓ મુકાવીયાંછે કે જેથી આગલી સઘલી એબ ભરેલી રીત નીકલી જાયે; પણ તેમાં તેઓ પુરતી રીતે ફતેહ પામીયાં હોયે એવું લાગતું નથી. ખરી વાતછે, કે હાલ રસતા ઉપર આપણને મુતરનાં રેલાઓ નજરે પડતા નથી; પણ તેથી શું થયું ? તેને બદલે રસતાઓ ઉપર રાહાદારીઓને અને ગાડી ઘોડાને ફરવાને અડચણે થઈ; એટલુંજ નહી, પણ તે માહેથી બદબો નીકલતો કાંઈ પણ કમતી થયો નથી. તે માહેથી નીકલતો બદબો આસપાસનાં ઘેરોમાં પેવસ થાયેછે અને તેમાં રેહેનારાઓની તનદરોસતીનો બીગાડો કરેછે. જોકે એ મુતરખાનાઓથી મજુર લોકોને સુખ થયુંછે, પણ તેથી જે બીગાડો થાયેછે તે વીચારમાં લેતાં તેઓ સુખને બદલે દુખ થઈ પડીયાં છે. ઘણી વેલા રાતની વેલા એ મુતરખાનાઓમાં લોકો જાહાડો કરી

જાયેછે અને તેથી તે જગા વધારે ગલીચ થાયેછે. હાલ મુંબઈ શેહેરમાં ૮૦ મુતરખાનાઓ રસતે રસતે મુકીયાંછે. રાતની વેલા તેમાં પાણીની ધાર ચાલીયા કરેછે, પણ દીવસનો વખત કે જારે તેઓને વારે ઘડીએ સાફ રાખવાની જરૂરછે તે વખતે તેમાં પાણી કામે લાગતું નથી. એ મુતરખાનાઓ ઘણુંકરીને મજુરો જે સહવારથી તે રાત લગી બાહેર કામે વલગેછે તેઓને મારે કરવામાં આવીયાંછે. જે લોકો મજુરોને કામે લગાડે તેઓને જો પોતાના માણસને મારે એવી જગાની ગોઠવણ કરવાની ફરજ પાડેતો પછી આ જાહેર મુતરખાનાઓનું કાંઈ કામ પડે નહી; અને તેથી જે હાલ વસતીમાં ગલીચી થાયેછે તે નીકલી જાયે. વલી શેહેરનાં સુધરાઈ ખાતાંનાં વડાની કાંઈ તાકાત નથી કે કોઈના ઘરની પડોશમાં અથવા તેની બારી હેઠલ બીજા લોકો પાસે ગલીચી કરાવે. હરેક કોઈ ધણી હર વખતે એવી ગલીચીનું કારણ દુર કરાવી શકે તેમાં કાંઈ શક નથી. એ વીશેનો કાંઈ પણ બંદોબસત થવો જોઈયે.

મુંબઈ શેહેરમાં મરણ.

મહીના તથા રૂતુ.

મરણના કારણો સાથે જુદાં જુદાં દરદોથી થતાં મરણ કીયા મહીનામાં અથવા કેઈ રૂતુમાં વધારે થાયેછે એ બાબદ જાણવાજોગછે; કાંયેકે તે ઉપરથી માલમ પડી આવે કે કેઈ રૂત વધારે દરદનીછે અને કેઈ રૂતમાં ચોકસ દરદો થઈ આવેછે. ૧૮૬૦ થી ૧૮૬૭ લગીમાં મુંબઈ શેહેરમાં સરાસરી જુદાં જુદાં દરદોથી જુદી જુદી રૂતમાં કેટલાં મરણ થયાં હતાં, તે આ નીચેના કોઠા ઉપરથી માલમ પડેછે. એક વરસના ચાર ભાગ કરવામાં આવીયાછે, પેહેલો ભાગ ફેબરવારી મારચ અને એપરેલનોછે; એ મહીના ઘણુંકરીને સખત ગરમીનાછે અને એ વખતે જમીન તરફનો પવન ફુકેછે; બીજો અને તરીજો ભાગ મેએથી તે અકટોબર લગીનોછે; એ વખત ઘણુંકરીને ચોમાસાનોછે; અને દરીયા તરફથી પવન ફુકેછે. ચોથો ભાગ નવેમબરથી જાનેવારી લગીનોછે અને એ વખત ઠંડીનોછે અને જમીન તરફથી પવન ફુકેછે.

	૧ લેા. ફેબરવારીથી એપરેલ.	૨ જો. મેએથી જુલાઈ.	૩ જો. આગસટથી અકટોબર.	૪ થેા. નવેમબરથી જાનેવારી.	જુમલે.
કોલારા........	૬૩૮	૫૬૦	૨૯૭	૪૮૮	૧૯૮૩
સડીયેડ.........	૪૯૬	૩૪૧	૪૫	૪૫	૯૨૭
ગેાવરૂ	૧૭૦	૧૧૪	૧૪	૧૮	૩૧૬
તાપ...........	૨૭૩૧	૨૪૨૧	૨૦૦૦	૨૩૨૬	૯૪૭૮
ભેજાંના દરદેા . ..	૧૭૫	૨૦૯	૨૧૩	૨૦૪	૮૦૧
છાતીના દરદેા....	૩૫૪	૩૧૭	૩૧૧	૩૦૮	૧૨૯૦
પેટના દરદેા.....	૫૨૧	૪૬૭	૪૮૪	૪૪૮	૧૯૨૦

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે સઉથી વધારે મરણ તાપના રેાગથી થાયેછે અને તેમાં સઉથી વધારે ફેબરવારીથી એપરેલ લગી નીપજેછે. એટલે વરસાદ તદન ગયા પછી તાહાડ બેસતાં તેનું જોર વધવા માંડેછે, તે સખત ગરમી લગી તે પુર જોરમાં આવેછે. વરસાદ પડીયાથી તેનું જોર કમતી થાયેછે, અને વરસાદની રૂતુમાં તેનું જોર ઘણુંજ કમતર થઈ જાયેછે; અને એ પરમાંણે બનવાનું કારણ ઘણું દેખઈતુંછે. છાસતી તરફ જાંહાં ઝાડ પાન પુશકલ હેાયેછે અને જાંહાં વરસાદનું પાણી જમીન ઉપર એકઠું થઈ રેહેછે, તાંહાં વરસાદ ગયા પછી તાપનું જોર વધવા માંહેછે તે છેક પાછેા વરસાદ આવેછે તાંહાં લગી રેહેછે. એજ પરમાંણે મુંબઈમાં પણ કેટલીએક જગા ઉપર પાણી એકઠું થઈ રહેયાથી તાપનેા ઉપદરવ પુશકલ થાયેછે; પણ સઉથી મેાટું કારણ, જમીન તરફથી એટલે છાસતીનેા પુરવ તરફનેા પવન ફુકીયાથી, તાપનું જે મલેરીયા નામનું જેહેરછે, તે મુંબઈ તરફ ઘસડાઈ આવેછે; અને એજ કારણને માટે આજારી માણસને અને તેમાં ખસુસ તાપવાલા માણસને પુરવ તરફનેા પવન લેવાની મનાઈ કરવામાં, આવેછે.

તાપના રેાગ પછી ઉતરતાં મરણ કેાલારાના રેાગથી નીપજેછે. દર વરસે નજદીક બે હજાર જાન એ બુરા રેાગથી બરબાદ જાયેછે. એનું જોર પણ તાપના રેાગની મીસાલે વરસાદની મેાસમમાં કમતી થાયેછે; વરસાદ ગયા પછી તે વધવા માંડેછે, તે છેક વરસાદ શીરૂ થાયેછે તાંહાં લગી પુર જોરમાં રેહેછે. એવા સંજોગને લીધે કેટલાએક ડાકટર કેાલારાની અને તાપની ઉતપંતી એકજ ગણેછે; અને જેમ તાપમાં કુઈનાઈન દવા આપેછે તેમ કેાલારામાં પણ આપેછે.

કોલારાની સાથે સહીયેડ અને ગોવરાંને ઉડતા મરજો ગણવામાં આવેછે. દર વરસે નજદીક એક હજાર માણસ સહીયેડના રોગથી મરણ પામેછે; એટલે સહીયેડ કરતાં કોલારાથી બેવરાં મરણ થાયેછે. ગોવરાંથી નીપજતાં મરણો સહીયેડ કરતાં ઘણા કમતી થાયેછે એટલે ગોવરા કરતાં સહીયેડથી તરણ ઘણાં મરણ નીપજેછે. એ બેઉ મરજો નું જોર વરસાદ તથા થંડીના દીવસો ઉપર ઘણુંજ કમતી હોયેછે. પણ ગરમી બેસતાંજ તેનું જોર વધવા માંડેછે, તે વરસાદ પડતાં નરમ થતું જાયેછે.

છાતીના દરદોનું જોર વરસાદ તથા થંડી મોસમમાં કમતર હોય છે અને ગરમી પડતાં તેનું જોર વધેછે; એજ પરમાણે પેટનાં દરદો નું જોર પણ નરમ અથવા વધુ હોયેછે. માતરે ભેજાંના દરદો ગરમી માં કમતર હોયેછે અને વરસાદ પડતાં વધારે નીપજેછે.

એ ઉપરથી માલમ પડેછે; કે જે રોગો હવાની ગલીચીને લીધે અથવા હવામાં દરદોના બી ઉડતાં ફરેછે તેથી પેદા થાયેછે, તે રોગોનું જોર વરસાદ પડતાને વાર તરત નરમ પડેછે, કાંયેકે જે ગરમીને લીધે જમીનની સપાટી ઉપરથી જેહેર હવામાં ફરતું રેહેછે, તે વરસાદ પડતાં પાછું હવા માહેથી ધોવાઈ જાયેછે; એટલે વરસાદથી હવા ખાલેસ અને ચોખી થાયેછે. એ બી જમીનમાં પડી રેહેછે તે વરસાદ ગયા પછી પાછાં ગરમીને લીધે હવામાં ઉડેછે અને તેથી એ મરજો પેદા કરેછે.

એ ટીપ ઉપરથી વલી બીજી બાબદ એ માલમ પડેછે, કે જારે જમીન તરફથી પવન ફુકેછે તારે દરદોનું જોર વધેછે; અને જેવો દરીયા તરફથી પવન ફુકવા માંડીયો એટલે જોર નરમ પડવા માંડેછે; અને તેનું કારણ દેખઈતું છે, જમીન તરફનો ફુકતો પવન હમેશાં ગલીચ હોયેછે, દરીયા તરફનો ખાલેસ અને ચોખો હોયેછે.

જબરદસ્તીથી ગળી શીતલા મુકવાનો ધારો.

બામબે અસોસીયેશનના વીચાર.

આજનો જમાનો એવોછે કે દરેક જણ, ગરીબ કે માતબર, જોરાવર કે દુબલો, પોતાના હક અને છુટાપણું જાલવવામાં ખંતી રેહેછે.

"કોઈની તાકાત નથી કે મારા કાંમકાજની વચે જાંહાંસુધી બીજાને અ ડચણ નહી થાયે તાંહાંસુધી કોઇ શખસ વચે આવે અને કોઇની તાકાત નથી કે મને ઈજા દેઈને પોતે સુખ ભોગવે. જો મારેથી સલાહ સંપનથી ઉપાયે નહી થાયેતો મને મદદ કરનાર અને મને ઈજા તથા દુખ માહેથી છોડવનાર સરકારી ધારોછે અને હું ખચીતછું કે એ ધારાનાં આસરા તલે મને સુખ મલી શકશે. કોઈની તાકાત નથી કે મારી પોતાની જમીન ઉપરથી મારી પરવાંનગી વગર પસાર થાયે; કોઇની તાકાત નથી કે મારા ઘરની અરોબર દીવાલ બાંધીને ઉપર બારી ગોઠવે; કોણની તાકાતછે કે મારા નામની કોઈ પણ સહી કરી શકે; તેને હું શીક્ષા કરાઉં." એ પરમાણે દરેક જણ જાંહાં રૂપીઆ, આના, તથા પઈની વાત આવી તાંહાં પોતાનો હક અને છુટાપણું જાલવવાને જીવ કાહાડી નાખેછે. પણ જાંહાં પઈસાની વાત નહી આવે, પછી ગમે તેવું તેની ઉપર દુખ ગુજરી જાયેતો તેની તે કાંઈ દરકાર કરતો નથી; તે પોતાની તનદરોસતી કરતાં પઈસાને વધારે ધરેછે અથવા જેમ તેને પઈસાનો ખેઆલ આવેછે તેમ પોતાની જીંદગી તથા તનદરોસતીનો ખેયાલ આવતો નથી; તે કદી એમ નથી ફરીયાદ કરવાનો કે "કોઇની તાકાત નથી કે પોતે દુખ ભોગવે, તેની સાથે અંજાણપણે અથવા જાણી બુજીને મને પણ તેમાં ભાગીયો કરે." કોઈ દાહાડે તેને એમ ફરીયાદ કરતાં તમે સાંભલશો નહી, કે "જુવો મારા પડોશીથી મારી તનદરોસતીનો કેટલો બીગાડો થાયેછે; તેના ઘરનો ધુમાડો મારે તાંહાં ચાલીયો આવેછે; તે ઘર ઘણું ગલીચ રાખેછે; તેના વાડાની ગંધ મારા ઘરમાં ચાલી આવેછે"; અને જો કદાચ ફરીયાદ કીધીતો તે બોલવામાંજ રેહેછે; તે કદી પણ પઈસાની કદર મીસાલે એ બાબદમાં જીવ કાહાડી નાખતો નથી. એવા વીચાર હાલ આપણા લોકોના છુટાપણાનોછે; એટલે આજે જીવ કરતાં પણ પઈસો વધારે વાહાલોછે.

જારે લોકો પોતે પોતાની તનદરોસતીની સંભાલ લેઈ શકે નહી અને જારે તેથી પારકાને ઈજા પોંહોંચેછે અને તેની ફરીયાદ કરવાનો કોઈનો ખેયાલ નથી, તારે સરકારને વચમાં પડવાની જરૂર પડેછે. સરકારને એક જણનો હક જાલવવાની ફરજ નથી; પણ તે સઘલાનો હક એક સરખો ગણેછે અને સરકાર દરેક જણના જાણને કીમતી ગણેછે; અને તેથી સરકાર વચમાં પડેછે અને ધારાઓ.

બાંધીને જબરદસતીથી લોકોને એકમેકના હક જાલવવાની ફરેજ પાડેછે. કેટલાએક જણ પોતાના ખરા હકથી અંજાણ્યા હોયેછે; તેઓ પુરતી રીતે પોતાનો હક સમજે તાંહાંસુધી સરકારને ખોટી રેહેવું દરૂસત લાગતું નથી.

એક સાધારણ સવાલ પુછીયે; તમે તમારી પોતાની તનદરોસતી, કે જેનું મુલ થઇ શકેજ નહી, તે ઉપેર તમે પોતે અછી રીતે સંભાલ રાખોછો; અને તમારા ઘરમાં એવો બંદોબસત રાખોછો કે જેથી તમારી તથા તમારા સગાં વાહાલાની તનદરોસતીને કાંઇ પણ બીગાડો થાયે નહી; પણ તમુને જારે એવું માલમ પડે કે તમારા પડોશીની એવી રીતભાંતછે કે જેથી તરેહવાર દરદો ઉતપંણ થાયે અને તે દરદો એવાં હોયે કે તે એક માણસથી બીજાંને ઉડેતા તમે તેનો ઉપાયે કરશો કે બેસીને જોયા કરશો. કદાચ તમે સલાહ સંપજથી રેહેવાને માટે તમારા પડોશીને તનદરોસતી જાલવાયે એવા ઉપાયો લેવાને સમજ આપશો; પણ તમારો પડોશી એવો અનઘડ હોયે અથવા બોહોસીલો હોયે કે તમારૂં કેહેલું સાંભલે નહી અથવા કહેયા પરમાણે ચાલે નહી; તો તમુને વધારે આગલ ઉપાયે લેવાની જરૂર દીશેછે, કે ધુલ નાખી કરીને બરબડીને બેસી રેહેશો. તેથી પરીણામ શું નીપજેછે; જે ઉડતો રોગ પડોશીના ઘરમાં પેદા થયો તે તમારે તાંહાં આવીને વલગેછે અને તમે દુખ અને માહેતમમાં પડોછો અને કદાચ ઘણો કીમતી જાનનો નાશ થાયેછે. શું તમે એટલું બધું થવા દેશો, કે તરત સરકારની મદદ માંગશો અને તમારો હક અને શુખ જાલવવાને માટે જીવ કાહાડી નહી નાખશો ? જારે સરકાર જુવે કે તમે સઘલા અંજાણાછો અને જે તમારી ઉપર દુખ પડેછે તે અટકાવી શકાયે એવાંછે, તારે શું સરકાર સઘલી આલમ ઉપર નજર કરીયા વગર રેહેશે ? શું તમુને જાહેર તનદરોસતીના કાયેદાઓ જાલવવાને જરૂર નહી પાડશે; અને કદાચ તમે એવા જબરદસતીના કાયેદાને જુલમ ગણશો, પણ શું તેથી સરકાર પોતાની ખરી ફરેજ બજાવવાને ચુકશે ? ના, કદી નહી, તમે જેને પેહેલાં જુલમ સમજશો તે તમુને આખરે એક આશીરવાદની માફક માલમ પડશે.

એટલા માટે સરકાર અરસ પરસનાં સુખને માટે લોકોના અનજાણપણાની અને તેથી જુલમાત થાયછે એવા તેઓના પોકારની

દરકાર કીધા વગર જબરદસત ધારાઓ બાંધેછે અને દરેકને તે પરમાણે ચાલવાની ફરજ પાડેછે.

હવે એ જબરદસત ધારાઓમાં હાલ મુંબઈમાં બે ધારા સરકાર પસાર કરવા ચાહેછે; એક ધારો એવોછે કે દરેક માબાપને પોતાના બચાંને ગઊશીતલા મુકાવવાની ફરજ પાડવી; બીજો ધારો દરેક વેસીયાને પોતાના બદનની ડાકટર પાસે તપાસ કરાવવાની ફરજ પાડવી. એ બેઉમાં સઉથી અગતનો પેહેલો ધારોછે, કાંયેકે તે આખી આલમના સુખને માટેછે; બીજો ધારો જોકે થોડાના સુખને માટેછે, પણ તેને અમલમાં લાવવાની દરરોજ જરૂર માલમ પડતી જાયેછે.

હાલ આપણે ગઊશીતલા મુકાવવાની ફરજ વીશે વીચાર કરીયે. આજ નજદીક ૭૫ વરસની વાત ઉપર ડાકટર જેનેરે સહીયેડ અટકાવાનો ઉપાયે ગઊશીતલાનો સોધી કાહાડીયો. તારપછી તેનો ફાયેદો એટલોતો માલમ પડતો ગયો, કે આખા યુરોપમાં થોડી મુદતમાં તે ઉપાએ ફેલાઈ ગયો અને દરેક જણ તેનો લાભ લેવાને ખંતી રહેયા. યુરોપમાંજ તેનો ઉપયોગ થયો, એટલુંજ નહી પણ અમેરીકા અને એસીયા તથા આફરીકાખંડના પુશકલ મુલુકોમાં તેનો પગ પેસારો થયો, અને હાલ દુનીયાનો કોઈજ ભાગ હશે કે જાંહાં એ ઉપાયેની ખુબી માલમ નહી હશે. જેમ દરેક સારાં કામમાં કોઈને કોઈ પણ આડે આવતાર હોયેછે તેમ એ સુભ કામમાં ઘણાં જણ સાંમાંણે થયા હતા અને હાલ પણ યુરોપમાં થોડાછે કે જે હજીુર તેની સામણે થાયછે; પણ જેટલી નજર, દેખાદેખીથી અને ખરા અખતરા જોયાથી ઉઘડેછે તેટલી બોલવાથી અથવા વાયેજ કરવાથી થતી નથી. એજ મીસાલે દરેક જણ એનો ફાએદો જોવા લાગા, એટલું થવા છતાં પણ સહીયેડના મરજથી મરણો જોકે કમતી થયાં તોયપણ તે મનમાનતી રીતે થયાં નહી. કેટલીએક અડચણોને લીધે અને મુખીય ગઊશીતલાના ઉપાયે કેમ લગાડવા તેના અંજાણપણાને લીધે સહીયેડનો રોગ પંથરાયા કીધો; જોકે કેટલાંએક તેનો ફાએદો સમજતાં હતાં પણ આલસાઈને લીધે ઢીલ રાખીયાથી એ બુરો મરજ લાગુ પડતો હતો; વલી કેટલાંએક એમ સમજતાં હતાં કે ગઊશીતલાની રસી મુકી એટલે સઘલું પુરું થયું, અને જારે ગઊશીતલા મુકાવીયા છતાં જોરમાં સહીયેડ આવતા તારે તેઓ એ ઉપાયેની સાંમણે પોકાર ઉઠા

વતાં હતાં, છેલે યુરોપ દેશના કેટલાંએક રાજોની સરકારે જારે જોયું કે લોકોના અંજાણપણાને લીધે ગઉ શીતલાનો ઉપાયે બરાબર ચાલી શકતો નથી; અને એ ઉપાયે વગર સહીયેડનો રોગ દુર પણ થઈ શકે નહી, તારે તેઓએ ધારા પસાર કીધા અને લોકોને જબરદસતીથી બચાંને ગઉશીતલા મુકાવાની ફરજ પાડી. એમ કીધાથી જોકે ઘણો પોકાર તથા શોહોર ઉઠી રહેયો હતો, પણ તેની તે સરકારે કાંઈ દરકાર કીધી નહી અને પોતાનું કામ વગર ઢીલે ચલાવતા ગયા; અને જણાવવાને ખુશી લાગેછે, કે આજે જરમની, ડેનમારક, ઈટલી, પરશીયા, અને બીજાં યુરોપના દેશોમાં એ બુરો મરજ તદન નાબુદ થયોછે અને એવો એક શખ્સ નજરે નહી પડશે કે જેના મોહોડાં ઉપર ચાંથાં દેખાયે. જારે યુરોપના મોટા ભાગ ઉપર તેનો પુરતો લાભ લેવા લાગા, તારે ઈંગલંડ કે જે દેશથી પેહેલાં એ ઉપાયે જાહેર પડીયો, તેજ દેશ એ બાબદમાં ઘણું પછાત રહી ગયું. ઈ. સ. ૧૮૫૪ માં પેહેલવેહેલાં ગઉશીતલા મુકાવાની ફરજ બાબે ધારા પસાર થયા, પણ તે વલી એવી અધુરી હાલતમાં બનાવીયા કે જોકે હાલત જરા સુધરી પણ મનમાંગતો ફાયેદો થયો નહી. ૧૮૫૪ ની આંગમજ જારે ગઉશીતલા મુકાવાની ફરજીયાત વીશે કાંઈ ધારા નહી પસાર થયા હતા તારે ગરેટ બરીટનમાં દર દશ લાખ માણસે ૩૦૪ એ રોગથી મરણ થતાં હતાં; જારે અધુરા ધારા બાંધવામાં આવીયા તારે ૧૮૫૪ થી ૧૮૬૫ લગી ૧૦૯ થયાં હતાં. ૧૮૬૧ માં લાનસેટના રીપોરટ ઉપરથી માલમ પડેછે કે જેને સહીયેડ આવેછે તે માહેના દર પાંચ અથવા છ છોકરાંમાં એક છોકરૂં મરણ પામેછે. જે લોકોને સહીયેડની રસીથી શીતલા મુકેછે તેઓમાં દર પચાસ છોકરાંએ એક છોકરૂં મરણ પામેછે. રૂશીયા દેશમાં એક વરસમાં ૨૦ લાખ માણસ એ રોગથી મરણ પામીયાં હતાં. કોનસટાનટીનોપલ શેહેરમાં જે લોકોને શીતલા આવતા હતા તે માહેના અરધાંઅરધ મરણ પાંમીયાં હતાં. આંધરાં લોકોને રાખવાની અસાઈલમમાં ખબર કાહાડતાં માલમ પડેછે, કે નજદીક પોણો ભાગ સંહીયેડના રોગમાં આંધલા થયા હતા. લંડનની સહીયેડની હાસપીટલનો ઉપરી મી૦ મારસન જણાવેછે કે જે છોકરાંઓને ગઉશીતલા નહી મુકીયા હતા તેઓમાં દર હજારે ૭૦ મરણ થયાં હતાં. જે લોકોને ગઉશીતલા મુકેલા હતા તેઓમાં દર હજારે માતરે પાંચ મરણ થ

યાં હતાં; જાહેર ઈસકોલોમાં ખબર કાહાડતાં નજદીક સેંકડે ૧૩ છોક રાંઓને ગઉશીતલા કાહાડેલા નહી હતા.

જારે ઈંગલંડે જોયું કે એવા અછા ઉપાયેનો લાભ બાહેરનાં લોકો લેઈ મુકા અને હજુર તેઓ આલસુ પડી રહેયાછે; અને તે મોહોટી શ રમની વાત સમજીને ૧૮૬૬ માં ફરીથી જબરદસતીનાં ધારા પસાર કીધા અને હાલ તેનો લાભ લોકોને અછો મલેછે અને તેથી ઘણો ફાયેદો નજરે પડેછે.

હીંદુસથાનમાં ગઉ શીતલાનું કામ ઘણા વરસ થયાં ચાલેછે. હીંદુ લોકો અસલનાં વખતથી સહીયેડને અટકાવા ઉપાયે કામે લગાડતા હતા; એ ઉપાયે એવો હતો કે ગઉ શીતલાની માફક તેઓ સહીયેડ આવેલા બચાં માહેથી રસી લેઈને નસતર વતી બીજાં છોકરાંઓમાં મુકતા હતા. પણ તેથી એવું બનતું હતું, કે જે બચાંને સહીયેડ મુકતા હતા તેઓ બંચી જતાં હતાં, પણ મોટો ઘેરફાયેદો એ થતો હતો કે ગામમાં સહીયેડનું જોર દશ ઘણું વધારે વધી જતું હતું અને જે બચાંને તે વખતે સહીયેડ નહી મુકતા હતા, તેઓ ઉપર સહીયેડનો રોગ ઘણા જોરથી ગલબો કરતો હતો. એ ઉપાયે હીંદુસથાન માહેથી યુરોપમાં લાગુ પડીયો હતો; પણ જારે તેઓએ જોયું કે જોકે એથી થોડાને ફાયેદો થાયેછે પણ બીજા હજારો લખોને ઘેરફાયેદા થાયેછે તારે તે ઉપાયે કામે નહી લગાડે એવા ધારા પસાર કીધા; અને જે લોકો એવા ઉપાયે કામે લગાડતા હતા તેઓને સખત શીક્ષા કરવામાં આવતી હતી. જારે ઈંગરેજો હીંદુસથાનમાં આવીયા, તારે ગઉ શીતલાનો ઉપાયે દાખલ કીધો અને જે લોકો સહીયેડની રસી મુકતા હતા તેઓને તે ઉપાયે કામે લગાડવાને મના કીધા; અને ધારા પસાર કરીને તેનો અટકાવ કીધો. જોકે ગઉ શીતલાનો ઘણા લોકો લાભ લેછે, અને સરકાર જાતે ખરચ કરીને શેહેરે શેહેર, અને ગામે ગામ ચોમેર ગઉ શીતલા કાહાડનારા મોકલેછે, તોયપણ સહીયેડથી પુશકલ મરણો થતાં જાયેછે. મુંબઈ શેહેરમાં જોકે દરરોજ જુદે જુદે ઠેકાંણે ગઉશીતલા કાહાડવામાં આવેછે અને પુશકલ લોકોને ફુસલાવીને મુકવામાં આવેછે, તોય પણ તેથી કાંઇ મન માનતો ફાયેદો થતો નથી; અને આપણી હમેશની દયાલુ સરકાર એવો ધારો પસાર કરવા માંગેછે કે ગઉ શીતલા મુકાવાને લોકોને જબરદસતી પાડવી; અને તે ઉપરથી આપણા શેહેરની "બામબે આસોસીયેશન" ની

એ વીશે સલાહ માંગી, કે એ જબરદસતીનો ધારો પસાર કરવો ઠીક છે કે નહી. તે ઉપરથી એ આસોશીયેશને એક ઘણોજ વગર વીચારવે રીપોરટ કીધોછે; જુવો, તેઓ શું લખેછે:— "માનેજીંગ કમીટી આ અગતની બાબદ ઉપર ઘણું ધેયાન પોહોંચાડીયા પછી એવું મત બાંધેછે, કે મુંબઈ શેહેરમાં ગઉ શીતલા જબરદસતીથી મુકવા એ દાહાપણનું કામ નથી; કાંયેકે રઈયતના છુટાપણાની વચે આવીયાથી લોકોમાં સામણે થવાનો જોસો ઉતપણ થશે અને તેથી નાખુશી અને અસંતોશી પેદા થશે; અને જે પીડા ઉતપણ થશે તે સાથે સરખાવતાં જે ફાયેદો થવાની આશાછે તે બરાબર ઉતરી શકશે નહી." શું કાબેલ શખસોના અજાએબ વીચારોછે! ગઉ શીતલાના ફાયેદા શુંછે તે એ મંડલી કાંઇ પણ સમજતી નથી, નહીતો કદી પણ એવો વીચાર આપતેજ નહી, અને રઈયેતનું છુટાપણ શુંછે તે પણ તે સમજી નથી. આગલ બરાહમણ લોકો ગઉશીતલાને બદલે સહીયેડની રસી મુકતા હતા; તે કાંમ તેઓ મોટી કીરીયાથી કરતા હતા; તેનો અટકાવ સરકારે કીધો તે જુલમ થયો કે? સતીનો નાશ કીધો કે જે હીંદુ લોકો મોટું ધરમનું કાંમ સમજતા હતા, તે જુલમ થયો કે! અને એવાંજ બીજાં ધરમ સંબંધી કામનો અટકાવ કીધો તે શું રઈયેતના છુટાપણાની આડે આવીયું કે? સઘલા સમજુ માણસો એ કામોને હમેશાં સુભ કેહેતા આવીયાછે; પણ અનઘડ લોકોજ તેને જુલમ કેહેછે. જારે હીંદુ લોકો સહીયેડની રસી મુકાવાને અડચણ નહી કરે, તારે ગઉ શીતલા મુકાવાની કાંયે અડચણ લે તે સમજ પડી શકતી નથી; અને એક શુભ કામ જબરદસતીથી ચલાવીયું તેમા રઈયેતના હક તથા છુટાપણાને શું અડચણ થઈ. બામબે આસોશીયેશનનો એ વીચાર તદન નાપાએછે અને સરકારે તેઓ વીશે શું મત બાંધીયું હશે તે તેઓજ વીચારી લે. જે બાબદની સમજ નહી હોયેતો પુશકલ પુછપરછ કરીને વીચાર આપવો દરૂસતછે; આપણા દેશી મેડીકલ ગરાડીયુએટોની કાંઈ ખોટ નથી; તેઓના વીચારો લેઈને મત આપતે અને તે જો સરકારની વીરૂધ હતે તોયપણ તેનું થોડું પણ વજન ગણાતે. વલી એ મંડલી દાહી થઈને સરકારને સલાહ આપેછે, કે "સરકારની મતલબ જબરદસતી કરતાં ફુસલાવીયાથી વધારે અછી રીતે પાર પડશે; મંડલીના એ

વો વીચારછે કે જો ગઉશીતલાની રસીનો પુરતો જથો રાખીયાથી, પુશકલ ગઉશીતલા કાહાડનારા કામે લગાડીયાથી, અને લોકોને ઘર જઇને બચાંઓને ગઉશીતલા મુકવાને તેઓને સીખવીયાથી; અને ગઉશીતલા કાહાડનારાઓને તથા ગરાંટ મેડીકલ કાલેજના ગરાડીયુએટોને અરજ કીધાથી કે સઘલી કોમના લોકોને ગઉશીતલાથી કેટલો ફાયેદો થાયેછે તે સમજાવાની કોશેશ કરવી, એમ કીધાથી હલકે વાઘેના લોકોની અડચણ અને છીટ સેહેલથી પાર કરી શકાશે અને તેથી ધારાની જરૂર દુર થશે." ઠીક સલાહ; જારે સરકાર આટલાં આટલાં વરસ થયાં પોતાનું કામ વગર જબરદસતીએ ચલાવતી આવી; જારે ગામેગામ ચોમેર તેના ફાયેદાઓ સમજાવીયા એટલુંજ નહી પણ કરી બતલાવીયા, અને છેલે જરૂર પડી કે હવે વખત નથી રહેયો કે હજુર લગી લોકોની છીટ અને વેહેમને તાબે રેહેવું; જારે જોયું કે અનઘડ લોકોની પીડા બીજાઓને આડે આવેછે અને તેનો હવે પુરતો બંદોબસત કરવો જોઇયે; તારે એ મંડલી હજુર વધારે એ વીશેની કોશેશ કરવા કેહેછે; જારે આખા યુરોપના સમજુ લોકોમાં પણ જબરદસતીનો ધારો પસાર કરવાની જરૂર પડી, તારે એ મંડલી અનઘડ લોકોને ફુસલાવાની વેતરણની વાર જોયેછે. હીંદુસથાનના લોકો કરતાં યુરોપના લોકો પોતાના હક તથા છુટાપણું શુંછે તે વધારે સમજેછે અને તાંહાં તેઓ ખુશીથી તાબે થયાછે, તારે હીંદુસથાનના એ બાબદ વીશે હક તથા છુટાપણા વીશે બોલવું તદન વખતથી દુરછે.

હવે હાલ જે રીતે મુંબઈમાં શીતલાનું કામ ચાલેછે તેનો એક નજરે જોયેલો ચીતાર આપીયે. હમેશાં બે કીસમના માણસો જોવામાં આવેછે; એક સમજું અને બીજો અનઘડ. હવે મુંબઈમાં સમજું થોડાછે, પણ અનઘડ ઘણાછે. સમજું લોકો જાણેછે કે ગઉશીતલા મુકાવાને કાંઈ સરકારની જબરદસતી નથી, તોય પણ તેઓ તેના ફાયેદા પુરતી રીતે સમજેછે અને ગઉશીતલા મુકાવાને ખંતી રેહેછે. પણ તેઓ કદી પણ પોતાના બચાં માહેથી રસી આપતાં નથી; જોકે તેઓ સમજેછે કે રસી આપીયામાં કાંઈ બચાંને અડચણ થતી નથી, તોય પણ પોતાનાં વાહાલાં બચાંને એટલી પણ શા માટે ઈજા આપે, તેથી રસી આપવાને ના પાડેછે; અને જો તેઓને કેહેવામાં આવેછે કે જો એ પરમાણે તમે રસી આપવાને ના પાડો તારે ગઉશીતલાનો ફેલાવો તે કેમ

થાયે અને તમારાં બચાંને પણ રસી કાંહાંથી મલશે; તારે તેનો જવાબ તેઓ પાસે કાંઈ નથી પણ તેઓ સરમાઈને મુગા રેહેછે; અને જો જરા વધારે બોહોસ કરવામાં આવેછેતો ગઉશીતલા કાંહાડનારને પોતાને તાંહાં બોલાવીને ગઉશીતલા મુકાવેછે અને ગરીબ લોકોની રસી જાણે ખરીદ કરેછે. હવે ગરીબ લોકો કે જે વલી અનઘડ હોયેછે તેઓ પોતાનાં બચાંને ગઉશીતલા મુકાવા શી રીતે લાવેછે તે જુવો. તેઓને તાંહાં ગઉશીતલા કાહાડનારા જાયેછે અને તેઓને પેહેલાં ફુસલાવેછે અને જારે તેથી વલતું નથી તારે ધમકી આપેછે, કે સરકાર તરફથી જોરથી ગઉશીતલા કાહાડવાનો તેઓને હોકમછે. બીચારાં ગરીબ સરકારનું નામ સાંભલીને બીહેછે અને કાંઈ અડચણ લેતાં નથી પણ મુગે મોહોડે તાબે થાયેછે. તેઓનાં બચાંને સ્ટેશન ઉપર લાવીને ગઉશીતલા કાહાડેછે અને સાતમે દાહાડે તે બચાંને પાછાં ફુસલાવીને અથવા ધમકી આપીને રસી લેવાને માટે અને બીજાં બચાંને ગઉશીતલા મુકવાને માટે ઘસડી લાવેછે. ગઉશીતલા કાંહાડનારો તેઓ ઉપર કાંઈ પણ દયા લાવતો નથી પણ જેમ બનેછે તેમ બચાં માંહેથી રસી કાહાડેછે અને તે વખતે જે સોહોર અને રદન થાયેછે તેનો કાંઈ પાર નથી. તેઓના મનમાં એક એવો ખોટો વીચાર છેકે બચાં માહેથી રસી લીધાથી બચું મરી જાયેછે. ઘણા જણને ખબર પડેછે કે તેઓના બચાં માહેથી રસી કાંહાડશે તેથી બીહીને ફુલાઓ ફોડી નાખેછે અને તેમાં ધુલ ભરેછે. કેટલાંએક લોકો પોતાના બચાંને છુપાવેછે અથવા શેહેરની બાહેર મોકલી દેછે. એ પરમાંણે હાલ મુંબઈમાં ગઉશીતલાનું કામ ચાલેછે.

હવે જો ગઉશીતલા મુકાવાને લોકો ઉપર જબરદસ્તી કરવામાં આવે, તો દરેક બચાં પોતાની મેલે વગર મેહેનતે ચાલી આવે; અને જારે દરેક છોકરાઓના ફુલા માહેથી રસી આપવાની પણ ફરજ પાડેતો કાંઈ પણ અવગુણ થયા વગર સેહેજમાં પુશકલ રસી મલી આવે, અને હાલ જે એક બચાં માહેથી સઘલી રસી કાહાડવામાં આવેછે અને તેથી જે તેને પીડા થાયેછે તે મટી જાયે.

એ જબરદસ્તી ધારો પસાર કરીયા આગમજ શેહેરમાં જેટલાં બચાંનો જનમ થાયે તેની નોધ રાખવાની જરૂરછે; કાંયેકે તે વગર ગઉશીતલાનું કામ કદી પણ ચાલી શકે નહી; અને તેથી દેખઈતી બે મ

તલબ પુરી પડશે; એકતો જનમની ગણતરી બરાબર નોધાશે અને બીજું બચું તરણ અથવા છ મહીનાનું થયું એટલે તેને ગઉશીતલા કાહાડીયા વગર રેહેવાશે નહી. એ પરમાણે આસતે આસતે એ બુરા મરનનું જોર નરમ પડશે અને છેલે થોડાં વરસમાં એવો દાહાડો આવશે કે જારે સહીપેડ તદન નાબુદ થશે.

પણ ગઉશીતલા કાહાડવાનો જબરદસત ધારો મુંબઈ શેહેરમાંજ શામાટે અટકવો જોઈયે. કાંયે નહી એ ધારો આખા હીંદુસથાનને માટે હોવો જોઈયે. શું મુંબઈ શેહેરના લોકોની જીંદગી બીજાં ગામડાંઓના રેહેવાસીઓથી વધારે કીમતીછે ? શું મુંબઈ શેહેરમાં પેહેલાં વધારે જબરદસતી થઇ શકાયે ? અથવા શું મુંબઈના લોકો કોઈ અનઘડ નથી ? અને એક શેહેરમાં એ ઉપાયે કીધાથી શું ફાયેદો થવાનો ? મુંબઈ જેવા શેહેરમાં દરરોજ લોકો બાહેર ગામથી આવેછે; અને જો તેઓને ગઉશીતલાં કાહાડીયા નહી હોયેતો તેઓ હાલ જેમ સહીપેડના રોગનો ફેલાવો કરેછે તેમ તારે પણ કરશે; ફાયેદો એટલોજ થાયે કે થોડાંએક નસીબવાલાં બચાં એ રોગથી બંચી જાયે; બાકી જેમ એ રોગ હાલ ચાલેછે તેમ વગર ઢીલે ચાલીયા કરશે તેમાં કાંઇ શક નથી. એટલા માટે જરૂરછે કે એ ધારો આખા હીંદુસથાન ઉપર લાગુ પાડવો. શું સતી નાબુદ થઇ તારે પેહેલાં મોટાં શેહેરોને લગતા માતરેજ ધારા પસાર કીધા હતા કે ? અને સતીથી દર વરસે આખા હીંદુસથાનમાં કેટલા જાન જતા હતા. અલબત, જારે સહીપેદના રોગ સાથે સરખાવીયેતો તે કાંઈ કુચ્ય નથી; અને તોયપણ સરકારે તેમાં આખા હીંદુસથાનમાં જબરદસતી ચલાવી; અને ગઉશીતલાનો જબરદસત હાથ કાંયે નહી આખા હીંદુસથાનમાં ચલાવે. કોઈ કેહેશે કે પેહેલાં તે મુંબઈમાં કેમ ચાલેછે તે તપાસી જોઈયે. જાંહાં લખોના જાનની વાત આવી તારે હવે તપાસ કરવાની શી જરૂરછે. એમ જો હોયેતો આપણી સરકાર ખરેખર નબલી કેહેવાયે; પણ આપણને હમેશ દાખલા મલતા આવીયાછે કે જારે સરકાર લોકોનું ભલું કરવા ચાહેછે, તારે તેઓની છીટ એકકોરે મુકીને જબરદસતીથી પોતાનું કામ કરેછે.

હાલ જેટલી નુકસાની મુંબઈ આસોશીયેશને લોકોના હકમાં કીધીછે તેટલી કદાચન તેઓના ખેયાલમાં હશે. પણ હવે તેઓએ જલદીથી પોતાની ભુલ સમારવી જરૂરછે; નહીતો તેઓના કામ ઉપર એક દાઘ રહી જશે.

બચાંની તનદરોસતી.

બચાંના બાંધાના ગ્નાનની જરૂર.

શીરીનબાઇ અને સાવકશા હમેશની મીસાલે ડાકટરની રાહા જોતાં બેઠાંછે અને વાતો કરેછે, કે તે દાહાડે ડાકટર સાહેબે સમજાવીયું તેમ કેટલાં બચાં માઍ તથા દાઇના અંજાણપણાને લીધે વગર મોહોતે મરણ પાંમતાં હશે; બચું રડે નહીતો શું ઉપાયો કરવા તે વીશે ડાકટરે કહીયું તેમ કેઇ દાઇ કરેછે અને સમજું સીખેલી દાઇની કેટલી જરૂરછે તથા સઘલી ઓરતોને બચાંના બાંધા વીશે ગ્નાન હોવું જોઈયે, એવી વાતો કરેછે; એટલામાં ડાકટર આવી લાગા.

સા૦ શી૦—ડાકટર સાહેબ આવોજી.

ડા૦—સાહેબજી; કેમ બેહેન, સારીપેઠેતો ખરાં.

શી૦—ખુશ ખબર; તમે આવવાના હોવોછો તારે તમે ગયે વખતે જે સમજાવી ગયા તે વીશે હમે વાતો કરીયેછ; અને આજે વીચારમાં હતાં, કે ડાકટર સાહેબ હજુર બચાંના બાંધા વીશે શું સમજાવાના હશે.

ડા૦—ગયે વખતે તમુને સમજાવીયું હતું કે બચું રડેછે, તે ખોદાએ તેના ભલાને માટે કીધુંછે. જો બચું રડે નહીતો દમ લેવાઇ શકાયે નહી અને તેથી ફેફસાંમાં હવા જઇ શકે નહી, અને તેથી લોહીનું ફરવું તરત બંધ થઈ જાયેછે અને જાન કબજ થાયેછે. બચાંની ચાંમડી ખોદાએ એટલીતો નાજુક કીધીછે અને તે ઉપર ગ્નાન તંતુઓ એટલીતો ફરી વલેલીછે, કે જરા પણ ગરમી અથવા થંડી લાગાથી, જરા પણ દબાન થયાથી, બચાં ઉપર અસર થાયેછે અને બચું રડેછે. જો ચાંમડી એટલી નાજુક હતે નહીતો બચાં ઉપર તરેહવાર દુખો ફરી વલતે અને તેની તરત કાંઇ પણ નીશાની માલમ પડતે નહી. પણ વલી જેમ બચાંની ચાંમડી એટલી નાજુક કીધીછે અને નરવની મારફતે ભેજાં ઉપર હરેક ચીજની જલદી અસર થાયેછે, અને તે જેમ બચાંના ફાયેદાને માટે કીધુંછે, તેમ બીજા હાથ ઉપર એજ નાજુકાઈને લીધે અને ભેજાં ઉપર જલદીથી અસરની ખુબીને લીધે બચું જરા જરામાં ધાસતીમાં આવી પડેછે. બચાંને સેહેજ પણ કારણને લીધે જલદીથી ભેજાંના દરદ અને ઉપલીયું થઇ આવેછે અને તેનું જોર એટલું

તો વધી પડેછે કે ઘણી વેલા તેનો ઉપાયે આપણા હાથમાં નથી રેહેતો. જેમકે એક દાખલો આપું. ઈંગરેજ લોકો બચ્ચાંના પોશાકમાં તાંચણી ઘણી વાપડેછે; હવે એક દાઈએ બચ્ચાંને પેહેરાવી હોરાવી તાંચણીઓ ખોશીને તેને સોભણ સાભણ કરીને સુવાડીયું. થોડા વારમાં તેને ઉપલીયું થઈ આવીયું; તેની ઉપર તરેહવાર ઉપાયો કીધા, પણ કાંઈ વલીયું નહી. તેનો પોશાક કાહાડતી વખતે માલમ પડીયું કે એક તાંચણી તેની ચામડીમાં ભોકાયેલી હતી; તે કાહાડી નાખીયા પછી બચ્ચું થોડા વારમાં પાછું હુશીયાર થયું. જો ઉપલીયાંનું કારણ તરત માલમ પડતે નહીતો ખચીતથી બચ્ચું કમોહોતે મરણ પાંમતે. વલી જારે બચ્ચાંના પેટમાં કરમ હોયેછે, અથવા તેને અજીરણ થયું હોયેછે, અથવા તેના દાંત ફુટતા હોયેછે તારે તેની અસર જલદીથી થઈ આવેછે; એવી હરકતમાં ઉપલીયું અને ભેજાંના દરદો લાગુ પડેછે અને એથી ઘણાં મરણો નીપજેછે.

શી૦—હવે મને સમજ પડેછે. ડાકટર વારૂ તમુને યાદછે; મેં ઘણું થયું તમુને એક વખત સવાલ કીધો હતો કે મોટાં માણુસને કરમ થાયેછે, તારે તેનેતો બચ્ચાંની મીસાલે ઉપલીયું થતું નથી; અને તે વખતે તમે મને સમજ આપી હતી; પણ હું તદન વીસરી ગઈ હતી; હવે મને એનું કારણ બરાબર સમજ આવેછે. બચાંમાં નરવની મારફતે ભેજાં ઉપર જલદીથી અસર થાયેછે; પણ તેવું મોહોટાં માણુસમાં થતું નથી; અને તેથી એકજ કારણની અસર, જારે બચ્ચાં ઉપર ધાસતી ભરેલી થાયેછે, તારે મોટાં માણુસ ઉપર કાંઈ થતી નથી.

ડા૦—બરાબરછે; અને એ બાબદમાં બચ્ચાંનો બાંધો મોટા માણુસથી ફરક રાખેછે; અને તે ફરકમાં તે કીરતારનું દાહાપણ માલમ પડેછે. એ ઉપરથી તમુને સમજ પડી હશે કે જેવું બચ્ચું જનમીયું તેવું પેહેલાં તેની ચામડી ઉપર હવા લાગાથી તેની નરવની મારફતે ભેજાં ઉપર અસર થાયેછે અને તેથી તરત છાતી ખોલી થાયેછે અને ફેફસામાં હવા જાયેછે. લોહીતો ઘરભસથાનમાં પણ બચ્ચાંના બદનમાં ફરતું રેહેછે; અને તેને ફરતું જારી રાખવાને માટે હવાની જરૂરછે. ઘરભસથાનમાં માએનું લોહી ફરતું રેહેછે; પણ જેવું બચ્ચું જનમેછે, એટલે તે સંબંધ તુટી જાયેછે; લોહી બદનમાં ફરીયાથી બીગડેછે અને તેને પાછું ચોખું કરવાને માટે હવાની જરૂરછે. બચ્ચાંની છાતી સાંકડી

હોવાથી તેનું દીલ અને ફેફસું નાહાનું હોયેછે અને તેથી કરીને લો હી જલદીથી ચોખું થવાને માટે દીલને અને ફેફસાંને વધારે મેહેનત કરવી પડેછે; અને એટલા માટે બચાંની નાડી એક મીનીટમાં ૧૨૦ થી તે ૧૩૦ વખત ચાલેછે. જેમ બચું મોટું થાયેછે તેમ છાતી પણ મોહોટી થાયેછે; દીલ અને ફેફસાંને કોશાદે જગા મલેછે; અને તેથી આસતે આસતે દીલ તથા ફેફસાંની મેહેનત નરમ પડેછે; અને તેથી મોટા માણસમાં નાડીનું જોર એક મીનીટમાં ૬૫ થી તે ૭૫ લગીથી વધારે થતું નથી. એજ કારણને માટે બચાંમાં જેમ નાડી જહડફથી ચાલેછે તેમ તેનો દમ પણ વધારે જલદીથી ચાલેછે. એટલા ઉપરથી બ ચાંની નાડીની જડફ જોઈને એમ નહી સમજવું કે તેને તાપની અસ રછે. વલી બચાંના નાજુક ફેફસાં ઉપર, જો હવા ખરાબ હોયેછે, તો જલદીથી ખરાબ અસર થાયેછે. એટલા માટે નાહાના બચાંને જેમ બને તેમ ચોખી અને ખોલી હવાની ઘણી જરૂરછે. જે ખરાબ તથા ગલીચ હવામાં કદાચ મોટું માણસ વગર અડચણે રહી શકે, તેવી હ વામાં બચાં ઉપર માંઠી અસર થાયેછે. એજ કારણને માટે કેટલાંએક દરદોમાં બચાંને હવા ફેરબદલ કરવાથી જલદીથી ફરક પડી જાયેછે.

શી૦—તારે બચાંમાં જરા પણ તાપ હોવાથી નાડીની જડફ વધી પડતી હશે.

દા૦—તાપમાં નાડી એટલીતો જડફથી ચાલેછે કે કોઇ વેલા તેને ગણવી મુશકેલ પડેછે, અને એવે વખતે ફેફસાં પણ એટલાં જડફથી મેહેનત કરેછે કે જાણે બચું હાંફતું હોયે એવું લાગેછે; પણ તેને તે વખતે ખરેખર ફેફસાંનું દરદ નહી હોતું.

સા૦—તારે તમારા સમજાવીયા પરમાણે બચાંના જનમ પછી તે ના બાંધામાં તરણ મોટા ફેરફાર થાયેછે. પેહેલાં, તેની નરવ ઉપર અ સર થાયેછે અને તેથી તે રડેછે; બીજું, રડીયાથી તેના ફેફસાંમાં હવા જાયેછે અને તરીજું હવા જયાથી લોહીનું ફરવું ચાલુ રેહેછે.

દા૦—હા, એ ઘણા અગતના ફેરફારછે, પણ એ વતરોગે બચાં ના બદનની ગરમી સચવાવી જોઈયે; નહીતો બચું કદી પણ જીવી શ કે નહી. કુદરતે માણસના બદનમાં એક શકતી મેલીછે કે જેથી તે પોતે જાતે પોતાનાં બદનમાં ગરમી પેદા કરી શકેછે અને બાહેરની હ વાની ગરમી ગમે તેવી હોય, તે ગમેતો બરફ જેવી થંડી હોયે અથવા

ભથી જેવી ગરમ હોયે, પણ માણસ પોતે પોતાના બદનની ગરમી સમ તોલ રાખી શકેછે; એટલે ગમે તેવા સરડ અથવા ગરમ મુલુકમાં બ દનની ગરમી ૯૮ દીગરીથી વધુ અથવા ઓછી થતી નથી; જો એમાં વધ તથા ઘટ થાય, તો માણસ જીવી શકે નહી. પણ માણસ બદનમાં ગ રમી પેદા કરવાને માટે ખોરાક ખાયેછે; જો ખોરાક પુરો પડતો નથી તો બદન જલદીથી થંડું પડી જાયેછે અને તેથી જીવાઇ શકાતું નથી. હવે જો પુરતા ખોરાક સાથે લોહી અછી રીતે ફરતું રેહે અને ફેફસાં માં ચોખ્ખી પુરતી હવા જાયેતો બદનની ગરમી સમતોલ જલવાઈ શ કાયેછે. જે બચાંની છાતી સાંકડી હોયેછે અને ફેફસાં નાહાનાં હોયે છે, અથવા ફેફસાં મોટાં હોવા છતાં ગલીચ હવાનો દમ લેવો પડેછે, અથવા ખોરાક પુરતો મલી શકતો નથી અથવા પુરતો ખોરાક હોવા છતાં હોજરીની હાલત ખરાબ હોયે અને જરપત થઈ શકે નહીતો, બદનની ગરમી સચવાઈ શકતી નથી. બચાંના બદનના ભાગો પુર જોરમાં નહી હોતા, તેથી બચું વારેઘડીએ એ વીશેની ધાસતીમાં આ વી પડેછે અને એટલા માટે બચાંના બદનની ગરમી ઉપર વધારે ધ્યા ન આપવું જરૂરછે.

શી૦—તમે કહોછો તે ખરી વાત; આપણા પડોશીનો એક છ મહીનાનો છોકરોછે; તે જનમથીજ દુબલોછે અને તેના હાથ પગ જારે જોઈયે તારે થંડા માલમ પડેછે. હવે એ હાથ પગ થંડા રેહેવાનું કાર ણ હું બરાબર સમજી.

ડા૦—બચાંમાં મોટા માણસ જેટલી ગરમી સાચવવાની શકતી નથી અને જેમ પંખી તથા બીજાં જાનવરો પોતાનાં બચાંને પોતાની ગોદમાં રાખેછે તેમ નાહાનાં બચાંને પણ માએના ગોદમાંજ રાખવા ની જરૂરછે; અને જે બચું અધુરા મહીનાનું હોયે તેનેતો માએ ક દી પણ પોતાની ગોદમાહેથી છોરવું નહી; તેને પોતાની ગોદમાંજ લે ઈને સુવું જરૂરછે.

વલી બચાંનો ખોરાક માએના દુધ સીવાએ બીજો કાંઈ નથી; તે નું જડબુ નાહાનું હોયેછે, તેના મોહોડાંમાં કાંઈ દાંત નથી, તેનામાં ચાવવાની શકતી નથી, અને તેથી તેનો ખોરાક પાણી સરખોછે, ઘટ ખોરાક તેને લાયેકનો નથી. તેની હોજરી અને આંતરડાં ના હાના હોયેછે અને તેટલા માટે ખોરાક વારેઘડીએ અને થોડો થોડો

લેવો પડેછે. બચાંનુ કલેજુ વલી તેના કદ કરતાં મોટું હોયેછે; અને તેમાં એક મતલબ જલવાયેછે; બચાંના ફેફસાં નાહાના હોયેછે અને તેથી લોહીમાહેથી સઘલી ગલીચી દુર થઈ શકતી નથી; અને કલેજું મોટું હોવાથી એ ખુટ પુરી પડેછે; કલેજાંમાહેથી પુશકલ પીત નીકલે છે અને તેથી બચાંનો જાહાડો લીલો હોયેછે અને દીવસમાં વારેઘડીએ અને પતલો પસાર થાયેછે.

શી૦—તમે કહોછો તે ખરી વાત; હું હમેશ વીચારમાં હતી કે આપણા કરતાં બચાંનો જાહાડો એટલો પતલો અને વારેઘડીએ શા માટે થાયેછે; અને તેને હું દરદી હાલત સમજતી હતી; પણ હવે હું બરાબર સમજી કે એતો તેની કુદરતી હાલતછે. પણ વારૂં, તમુને એક સવાલ પુછું; બચાંથી ચવાઈ શકાતુ નથી તેતો ખરી વાતછે, પણ તેને આપણે મતનનો શેરવો ઘણોજ પતલો કરીને આપીયેતો તે દુધનું કામ કરી શકે કે નહી; તમે જાણોછો તો ખરા, કે દુધ કરતાં પણ શેરવો વધારે કુવતમંદછે.

ડા૦—શેરવો વધારે કુવતમંદછે, એટલે તે લોહીને ઉકાલેછે; એવાં લોહીને ચોખું કરવાને માટે બચાંના ફેફસાં કરતાં વધારે જોરાવર ફેફસાંની જરૂરછે; એટલે શેરવાથી બનેલું લોહી બચાંથી નાબોશ થઈ શકતું નથી; તેથી તાપ આવેછે અને બચું જીવી શકતું નથી. એ બાબદ ખુબ ઘેયાનમાં રાખવા જરૂરછે; કાંયેકે ઘણી વેલા બચાંને જલદીથી ગરમ ખોરાક આપવામાં આવેછે અને તેથી વારેઘડીએ નુકસાની થાયેછે.

વલી જેમ બચાંનો જાહાડો વારેઘડીએ થાયેછે તેમ પીશાબ પણ વારેઘડીએ થાયેછે; પણ તે દર વખતે થોડી હોયેછે; કાંયેકે બચાંનો ફુકો ઘણો નાહાનો હોયેછે; અને તે વધારે પીશાબ રાખી શકતો નથી.

એ પરમાણે મોટાં માણસના અને બચાંના બાંધામાં ફરક હોયેછે અને જો તે ઉપર ઘેયાન નહી આપીયું હોયેતો કેટલી નુકસાની થાયેછે. હું ખચીતથી કહુંછું કે કેટલાંએક કમોહોતના મરણ થાયેછે તે એ ખામીને લીધે હોયેછે; અને દરેક માએને બચાંના બાંધાનું ગ્યાન હોવું જોઈયે.

સા૦—મને એવું લાગેછે કે બચાંનો બાંધો સમજવાને માટે માણસે પોતાનો બાંધો કેવોછે તે સમજવો જોઈયે; તેનું ગ્યાન ભાગ્યેજ

હજારમાં એક જણને પણ હોયે; પણ તમે જે એટલી બધી મેહેનત લે ઈને ટુકમાં પણ અછી રીતે બચાંના બાંધાની બાબદ સમજાવી તેથી હમે તમારાં ખરેખર ઉપકારી થયાં છઈયે.

તનદરોસતીને લગતી હીંદુઓની રીતભાંત.



(સાંધણ પાંને ૧૦૭ થી.)

પાણી.

માણસની જીંદગીની પેહેલી જરૂરીઆતોમાં પાણી ગણાયેછે અને તે હવા તથા ખોરાકથી કાંઇ ઓછી અગતનું નથી. હીંદુસથાનના સઘલા ભાગના રેહેવાસીઓ પાણી, પીવાને ખાતર અથવા ઘરના કામકાજ જોગ એક બેહદ સુખાકારીનું મુલ કરીને હમેશાં ગણતા આવેલાછે. પાણીની અગત અને ઉપીયોગ એટલોતો અછી રીતે તેઓ પીછાનતા આવીયાછે કે જાંહાંથી તે પુરૂં પડેછે, તેને ધરમ સાથે મજબુત જોડી નાખીયુંછે. શાસતરમાં હીંદુસથાનની મુખીય નદીઓને ખોદાઈ મુલ આપીયુંછે; તે નદીઓના પાણીમાં નાહાવાથી સઘલું પાપ દુર થાયેછે. હીમાલય પરવત માહેથી ગંગા, સરસવતી, સીંધુ, ચંદરભાગ, જમના, ઓઇરાવતી, ગુમતી, ગંદકી, કશીકી, અવંતી, અને બીજી ઘણી નદીઓ શીરૂ થાયેછે અને હીંદુની નજરમાં તેઓ સઘલી પાક ગણાયેછે; પણ ગંગા અથવા ભાગરથી નદીની બરાબર કોઈ પણ ગણાતી નથી; તેના પાણી સઘલાં પાપને ધોઇ નાખેછે અને જીવને બેહેસતમાં મોકલેછે. એ નદીમાં નાહાતી વખતે એક બરાહમણ આ નીચે પરમાણેની સાધારણ બંદગી કરેછે:— "અરે ગંગા નદી, તું બેહેસતનો દરવાજોછે; તું ધરમનો પાણીનો નકસોછે; તું શીવના માંથા ઉપરનો ફુલનો હારછે; તારેથી મછી સુખીછે, પણ જો એક રાજા તારેથી દુર હોયેછેતો તે દુખીછે." શાસતરમાં એવું કહેલુંછે કે એ નદીનાં પાણી ચોખાં અથવા નાપાક, સાફ અથવા ગદલાં, સુગંધાં અથવા વાસ મારતાં ગમે તેવાં હોયે, પણ તે પીધાથી મા

ણસના જીવને હમેશાંનું સુખ મલેછે. જો એક માણસને પીવાના પા ણીમાં ગલીચી માલમ પડી અને તે જો પાણી ભાગરથી નદીનાં હોયે તો તે ગલીચી જુદી કાહાડીને ખુશ દીલથી પીવામાં કાંઈ પણ અડ ચણ કરવી નહી. શાસતર પરમાણે તલાવ, કુવો તથા ટાંકીના પા ણી પાક નથી અને તેથી ધરમના કામમાં આવી શકતાં નથી. જા રે ગંગા નદીના પાણી મલી નહી આવે તારે એ પાણી પીવા તથા રાંધવા સીધવામાં વપડાયે, પણ તેને સાફ રાખવાને શાસતરમાં મો ટી ફરજ જણાવીછે. મનુ કહી ગયોછે, કે એવાં પાણીમાં કોઈએ "પીશાબ, અથવા જાંહાડો, અથવા લબ, અથવા કપડાં, અથવા હરેક બીજી ગલીચ થયેલી વસતુ અથવા લોહી અથવા હરેક કાંઈ જાતનું જેહેર" તેમાં નાંખવું નહી. જારે હીંદુ લોકોના ધરમમાં ગંગા નદીનાં પાણીને એટલોબધો ધરમની પાકીજીનો મરતબો આપી યોછે તારે કલકતાના હીંદુ લોકો પીવાને માટે કુવાના અથવા વ રસાદના પાણી કરતાં એ નદીનાં પાણીને પસંદ કરે તેમાં કાંઈ ન વાઈ નથી. કલકતાના થોડાએક બાબુઓ પોતાની વાડીના કુવાઓનું પાણી પીયેછે, પણ તેઓની સંખીયા ઘણી થોડીછે. વસ તીનો મોહોટો ભાગ અને તેમાં મુખીય ઓરતો ગંગા નદીના પાણી સીવાએ બીજું કાંઈ પીતાં નથી. એટલા માટે એ પાણીની પાકીજી અથવા ગલીચી ઉપર કલકતાના દેશી રેહેવાસીઓની તનદરોસતી ઘ ણો આધાર રાખેછે. પાણીમાં આરગાનીક અને બીજી ગલીચી ત નદરોસતીને નુકસાનકારકછે, એ કાંઈ માતરે અટકલ નથી પણ અજ માયશ અને તપાસ ઉપરથી પુરતી રીતે સાબેત થયુંછે. જારે ૧૮૫૩ અને ૫૪ માં લંડંન શેહેરમાં કોલારાનો રોગ ફેલાતો હતો, તારે ન જદીક પાંચ લાખ માણસને પાણી પુરૂં પાડનારી બે કંપની હતી; તે માં ૨૫૦૦૦ ઘરને એક કંપની અને ૪૦૦૦૦ ઘરને બીજી કંપની પાણી પોહોચાડતી હતી. એ બેઉના પાણીમાં એ ફરક હતો કે એક કંપની તેમસ નદીના ઉપલા ભાગ ઉપરથી પાણી લાવતા હતા કે જા હાં પાણી સાફ હતું; અને બીજી કંપની નદીના હેઠલના ભાગ ઉપર થી લાવતા હતા કે જાંહાંના પાણી સાથે શેહેરનો કચરો ભેલાતો હતો. એ વરસોમાં કોલારાના રોગથી ૪૦૦૦ ઉપર મરણ થયાં હતાં. તપા સ કીધા ઉપરથી માલમ પડીયું કે એક ગમ દર ૧૦૦૦૦ માણસની

વસતીએ ૩૭ મરણ થયાં હતાં અને બીજી ગામ ૧૨૦ થયાં હતાં, એ ટલે નજદીક ૩ા ઘણા એકના કરતાં બીજામાં વધતાં થયાં હતાં. ૧૮૪૮—૪૯ માં જારે તાંહાં કોલારાનો રોગ ફેલાયો હતો અને જારે બેઉને એકજ જાતનું પાણી મલતું હતું તારે બેઉ ગામના ઘરોમાં મરણ એકસરખાં થયાં હતાં. એ ઉપરથી કાંઈ શક રહેયો નથી કે એ વ ધતાં મરણો બેઉ તરફના પાણીમાં ફેરફારને લીધે હતાં.

તદન ચોખું પાણી મલવું મુશકેલછે. પાણી ઉપર ગલીચી જી ની કરચોની માફક તરતાં અથવા પીગલેલી હાલતમાં માલમ પડીયા વગર રેહેતી નથી. જારે પાણીનો જહરો નરમ જગામાં આવેછે, તા રે રેતી અને માટોડીની જીની કરચો સાથે લેઈ જાયેછે અને જો તે જોરથી વેહેછે તો મોટી ચીજો ઉપર તરતી થાયેછે. જારે પાણી થમ થાયેછે તારે એ કરચો હલવે હલવે નીચે બેસેછે. હીંદુસથાનમાં પા ણી કાદવ માહેથી સાફ કરવાની સાધારણ રીત તેમાં ફટકીનો એક કટકો અથવા નીરમલી નાખીયાથી બનેછે; એ ચીજો આરગાનીક વ સતુને બાંધી દેછે અને તેથી તે છુટી પડેછે. પાણીમાં પીગલેલી વસ તુનો મોહોટો જથો ખારનો હોયેછે; તેમાં મુખીય સોડા, પોટાશ, ચુ નો, અને માગનીસીયાના ખારનો હોયેછે. ઘણો સાધારણ ખાર સા ધારણ ચાકનો હોયેછે. ચાક પોતે પાણીમાં કડી પીગલતો નથી, પણ જારે પાણીમાં કારબાનીક આસીડ હોયેછે તારે તે પીગલેલો રેહેછે. બી જો અગતનો ખાર સાધારણ નીમકનોછે; અને તેથી પાણી પીવા લા યેક થતું નથી. ગંગા નદીના પાણીમાં દરીયાની નજદીક હોવાથી નીમકનો મોટો ભાગ હોયેછે. વરસના કેટલાએક મહીનામાં જારે ભ રતીનું જોર ઘણું હોયેછે તારે પાણીમાં ખારનો ભાગ એટલોતો હોયેછે કે તે હોઠે લગાડી શકાતું નથી અને તોયપણ વરસની સઘલી રૂતુમાં તે પીવામાં આવેછે અને તેથી કલકતાના રેહેવાસીઓની તનદરોસ તી બીગડીયા વગર રેહે નહી. અને જારે કોલારાનો રોગ ફેલાયેછે તારે એ પાણીમાં પુશકલ ખાર હોયેછે, તારે આ બુરા મરણનું મુલ ઘણું કરીને એ નદીના પાણીમાંછે એવો વીચાર મજબુત થાયેછે.

પણ સઘલી ગલીચીઓમાં સઉથી નુકસાનકારક મુવેલી તથા જીવતી વનસપતી તથા જીવજંતુછે. જહરાના પાણીમાં જીવતી આરગાનીક વસતુ પુશકલ જથામાં હોયેછે અને તે ખોલી નજરે અથવા સુક્ષમ

દરશક યંતરથી માલમ પડેછે, પણ એનાં કરતાં મુવેલી ગંધાતી હાલતની આરગનીક વસતુ વધારે નુકસાનકારક હોયેછે; અને તેનું મુલ શેહેરના કચરા અને કાદવ માહેથી હોયેછે.

જો કે આપણે એવાં ગલીચ પાણીની માણસના બદન ઉપર ચોકસ અસર શું થાયેછે તે બરાબર કહી શકતા નથી, તોયપણ તે સવાદમાં એવું તો ધીકારવા જોગ અને હોજરીને એટલીતો ઉબકમાં લાવે છે, કે એટલીજ વાત એવાં પાણીની ખરાબ હાલત સાબેત કરી આપે છે. ગંગા નદીમાં કલકતા શેહેરનો કચરો પુંજો નાખવાની રીત ઘણીજ ધીકારવા જોગછે. પાણી આપણી ઈંદરીઓનેજ અનગમતુંછે એટલુંજ નહી પણ તે માણસ તથા જાનવરના જાહાડા સાથે અને બીજી ગલીચી સાથે ભેલાયેલું હોયેછે, કે તે પીવાનાતો કામમાં રહેયું પણ તે નાહાવાના કામમાં પણ લાયેક નથી. હું પકે પાયેથી કહી શકુંછું, કે દરરોજ ગંગા નદીમાં જાકસનનાં ઘાટ આગલ ૧૮૦ ટન માણસનો જાહાડો નાખવામાં આવેછે, કે જેથી કાસીપોર પાઈનટ લગી પાણી બીગડેછે. જારે લોકો નદીનાં પાણી સીવાએ બીજું કાંઇ પીતા નથી તારે શેહેરની સુધરાઈના અકાબરો તેમાં માણસનો જાહાડો નાખેછે, એ ઘણુંક કમીનું કામછે. નદીનું પાણી વરસના ચોકસ મહીનામાં અને તેમાં ચોકસ જાનેવારી મહીનામાં ગલીચીથી સાફ રેહેછે. જે દેશીઓથી બની આવેછે તેઓ એ વખતે પાણી જથાબંદ પોતાના ઘરમાં ભરી રાખેછે. પણ પુશકલ લોકો દરરોજ નદી માહેથી પાણી વાપડેછે અને તેથી કોલારાના રોગની વખતે તે પાણી ઘણુંજ ગલીચ હોવાથી તેઓ ધાસતીમાં આવી પડેછે.

રાંધવા સીધવાના કામમાં દેશીઓ મુખ્ખીય કરીને કુવા અથવા તલાવનું પાણી વાપડેછે. પણ શેહેરના તલાવોની હાલત ઘણીજ માઠીછે; અને તે માહેનું પાણી મુવેલી આરગાનીક વસતુથી એટલુંતો ગલીચ થાયેછે કે આપણો ખોરાક તેમાં બનાવવો સહીસલામત નથી. કોઈ વખ્તે આપણા પકાવેલા ખોરાકમાં તે ગલીચીનો ખરાબ વાસ તથા સવાદ આવેછે. એટલા માટે ઘણું જરૂરનુંછે કે સઘલા લોકોના ખપને માટે શેહેરના જુદા જુદા ભાગોમાં તલાવોની પુરતી સંખ્ખીયા સારી હાલતમાં રાખવી.



જીંદગી એટલે શું ?

જીંદગીની લંબાઈ.

આગલા આંકમાં જણાવીયું હતું કે "જે ચીજોમાં જીવ શકતી હોયેછે તે 'આરગાનીક' એટલે ઈંદરો વાલી અથવા જીવ વાલી વસ તુને નામે ઓલખાયેછે." હવે એ આરગાનીક ચીજોમાં જારે એ જીવશકતી વગર અડચણે અને જોરથી કામ ચલાવેછે તારે તે હાલ તને જીંદગી કરીને કેહેછે. જીવ એક શકતીછે, પણ જીંદગી એ શ કતીનો ચાલુ ઉપીયોગછે. એ શકતી કામે લાગાથી તેનો તથા જીવતી ચીજના દરેક ભાગનો ચાલુ ખપ થાયેછે અને તેટલા માટે જીંદગી જારી રાખવાને માટે બેઉની ચાલુ પુરણી થવી જોઇયે. જીંદગીને વારેઘ ડીએ એક બતી સાથે સરખાવામાં આવેછે; અને ખરેખર બેઉમાં એ કજ જાતનું કામ ચાલેછે. આપણામાં વગર અટકાવ થવે નાશ અ ને પેદાશ એ બે શકતી ચાલુ મારામારીમાં રેહેછે; અને આપણી જીંદ ગીની દરેક પલ નાશ તથા નવી પેદાશનો એક અજબ જેવો સંજો ગછે. જાંહાંલગી જીવ શકતી પોતાનું કવત અને તાજાઇ રાખેછે તાંહાંસુધી આપણી જીવવાની અને નવી પેદાશની શકતી બુલંદ રેહેછે અને આ મારામારીમાં બંચાવ કરેર્યા કરેછે; અને તે સાથે બદનની પણ વરધી થાયેછે અને પુરતી હાલતમાં આવેછે. આસતે આસતે એ બેઉ (નાશ અને નવી પેદાશની) શકતી સમતોલ થાયેછે; અને પુરણી તથા ખપ બેઉ એકસરખો થવાથી બદન એકજ હાલતમાં થોડી મુદત લગી રેહેશે; અને જારે છેલે જીવ શકતી કમતી થતી જશે અને બદનના ભાગો ઘસાઈ જશે, તારે પુરણી કરતાં ખપ વધુ થવાથી બદન નું કુવત તુટતું જશે અને છેલે તદન તેનો નાશ થશે. દરેક જીવજં તનો એવો હાલ થયા વગર રેહેતો નથી; તે તરણ હાલતમાં પસાર થાયેછે; પેહેલી વધ, બીજી થમ, અને તરીજી ઘટ; એવી તરણ હાલત સઉની થાયેછે.

જીંદગીની લંબાઇ ચાર બાબદો ઉપર આધાર રાખેછે. પેહેલું, તે જીવજંતમાં જેટલી જીવ શકતી તે પરમાંણે જીંદગીની લંબાઇ આ ધાર રાખેછે. જાંહાં જીવ શકતી વધુ હોયેછે તાંહાં તે ઘણું લગી ચા

લશે અને ઘણી મુદતે ખપી રેહેશે. હવે એ જીવ શકતી કેટલીએક ચીજો સાથે વધારે જોરથી અને કોઈ સાથે સેહેજ જોરથી વલગી રેહેછે; અને કોઈમાં વધુ અને કોઈમાં ઓછી હોયેછે; અને કેટલાંએક બાહેરના કારણોથી તે શકતીને પોશન મલેછે અને કેટલાંએક કારણોથી ન બલી થાયેછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે જુદી જુદી જીવજંતુમાં જીંદગીની લંબાઈ એકસરખી રેહેતી નથી.

જીંદગીની લંબાઈનો બીજો આધાર બદનના ભાગોના જોર ઉપર રેહેછે. જેમ જીવ શકતી આસતે આસતે કમતી થાયેછે તેમ બદનના ભાગો પણ ઘસાતા અને નબલા થતા જાયેછે. હવે, જે જીવજંતના ભાગો ઘણા જોરાવર હોયેછે, તે ઘણી લાંબી મુદતે ઘસાઈ રેહેછે. વલી જો એ ભાગો બીગડે અથવા તેમાં દરદ થાયેતો જીંદગી ચાલી નહી શકે.

જીંદગીની લંબાઈનો તરીજો આધાર ખપ ઉપર રેહેછે. જેમ ખપ અથવા ઘસારો વધુ અથવા ઓછો હોયે, તેમ જીંદગીની લંબાઈ વધુ અથવા ઓછી થાયેછે. જો એક બતીને બેઉ છેડેથી સલગાવે તો તે એક છેડેથી સલગાવેલીનાં કરતાં જલદીથી પીગલી જશે; અથવા આખશીજેન ગેયાસમાં ખોલી હવા કરતાં એક બતી દશ ઘણી જડફથી બલી જશે; તેજ મીસાલે જેમ એક ચીજમાં ઘસારો વધુ અથવા ઓછો થાયે તેમ તેની જીંદગીની લંબાઈ આધાર રાખેછે.

જીંદગીની લંબાઈનો ચોથો આધાર પુરણી અથવા નવી પેદાશ ઉપર રેહેછે. જે ચીજોમાં પોતામાં એવી શકતી હોયે કે જેથી ખપ કરતાં પુરણી વધારે કરી શકે તેવી ચીજની જીંદગી વધારે લગી રહી શકેછે.

ટુકાંમાં જીંદગીની લંબાઈ જીવ શકતીના કુવત ઉપર, બદનના ભાગના જોર ઉપર, ખપ અને પુરણી અથવા પેદાશ ઉપર આધાર રાખેછે. જીંદગી વધારવાના ખેયાલ એ ચાર બાબદ ઉપર સઘલો આધાર રાખેછે અને એ ઉપરથી થોડાએક અગતના સવાલો ઉઠેછે.

પેહેલો એ સવાલ ઉઠેછે; જીંદગીની લંબાઈની કાંઈ હધછે કે નહી ? એ ઉપર વીદવાંન લોકોના તરેહવાર એકકથી ઉલટા વીચારો જણાયેલાછે; પણ ઉપલી બાબદો ધેયાનમાં રાખેયાથી એ વીશે જલદીથી નીવેરો આવી શકેછે. દરેક જાતના જીવજંતની અને દરેક જીવજંતની જેવી તેની જીવ શકતી, જેવા તેના ભાગો, અને જેવી ખપ અ

થવા પેદાશની શકતી તે પરમાણે તેની જીંદગીની લંબાઈની હધ રા ખેલીછે. કાંયેકે જીંદગીની લંબાઇ જાંહાંસુધી એ શકતીઓ ચાલુ રેહેછે તાંહાંસુધી તેનો આધાર રેહેછે. પણ એ ખપ ઘણી ઉતાવલેથી થાયે અને કોઈમાં ઘણે હલવેથી પણ થાયે; સારા અથવા માઠા બનાવો આડે આવે અને જીંદગીની હધને બદલી શકે; એટલે એક જીવ જંતની હધ એક નેમેલી રહી શકતી નથી; કેટલીએક બાબદોથી તે હધની અંદર જીંદગી ખલાસ થાયેછે, અને કેટલીએક બાબદોથી તે જીંદગીની લંબાઈ હધથી પણ બાહેર જાયેછે.

બીજો સવાલ એ ઉઠેછે, કે જીંદગી લાંબી થઈ શકે કે નહી ? વગર શકે જીંદગી લાંબી થઈ શકે; પણ તે કાંઈ જાદુઈથી અથવા કાંઈ અમરતો લીધાથી થતી નથી; કે આપણાથી, જે આપણને જીવ શકતી આપીછે, તેનું જોર અથવા જથો વધારીયાથી થતી નથી; અથવા કાંઈ કુદરતનો ધારો ફેરવીયાથી બનતું નથી. જે કાંઈ થાયેછે તે ઉપલી ચાર બાબદો ઉપર પુરતું ધેયાન આપીયાથી બનેછે. જીવ શકતીને અને બદનના ભાગોને કુવતમાં રાખીયાથી, ખપ થતો અટકાવીયાથી અને નવી પેદાશ વધારીયાથી જીંદગી લાંબી થઈ શકેછે. વધારે પુરતો અને સારો ખોરાક, પેહેરવાસ, રેહેવાની રીતભાંત, શેહેરની રૂતુ ઈ૦ એ શકતીઓને જોર આપેછે, અને જીંદગી લાંબી કરેછે; અને જેમ એ શકતીઓની વીરૂધ જાયેછે તેમ જીંદગી ટુકી થાયેછે.

જીંદગી લાંબી કરવાનો મોટો અગતનો ઉપાયે ખપ થતો અટકાવામાંછે. જો આપણે એમ વીચારીયે, કે દરેક ચીજમાં ચોકસ જીવ શકતી અને ચોકસ ભાગોછે, કે જે જાણે જીંદગીનો સઘલો ભંડોલછે અને જીંદગી એ બેઉના ખપમાં આવી રેહેછે, તો બદનના ભાગોને વધારે જોરથી કસીયાથી અને તેથી વધારે ઘસારો થયાથી એ ભંડોલ પોતાની મેલે ખપી જાયેછે. જે શખ્સ એક દાહાડાના અરસામાં બીજા કરતાં જીવ શકતી બેવરી ખપાવી દેશે, તે પોતાનો ભંડોલ જલદીથી પુરો કરશે; અને જે ભાગો બેવરા જોરથી કામમાં લગાડેતો તે અરધા વખતમાં ઘસાઈને નકામા થઈ જશે. જેવો જીંદગીનો ઘસારો, તેથી ઉલટી તેની લંબાઈ હોયેછે; અથવા જેટલી જડફથી એક જીવજંત રેહેછે, તેટલી તેની જીંદગીની લંબાઈ કોટા થાયેછે. હરેક કોઈ શખસ મેહેનતમાં અથવા મોજ મજાહમાં પોતાનો ખપ વધારે

અથવા ઓછો જડફથી કરેછે અને તે પરમાણે તે જડફથી અથવા હલવેથી જીવેછે. જેમ જીંદગીનો થોડો ઘસારો તેમ તેની લંબાઈ વધારે થાયેછે. જો એક રોપાને ગરમી, ખાતર અને બીજા ઉપાયોથી તેની જીંદગીનો ઘસારો વધારે જોરમાં લાવવામાં આવે, તો ઘણી જડફથી તે પુર હાલતમાં આવી જશે, પણ તેમ તે જલદીથી કરમાઈ પણ જશે. જો એક જીવજંતમાં કુદરતથી જીવ શકતી વધુ હોયે, પણ જો તેની જીંદગીનો ઘસારો જડફથી કરવામાં આવે, તો બીજી જીવજંત કે જેમાં જીવ શકતી થોડી હોયે પણ તેની જીંદગીનો ઘસારો થોડો હોયે, તો તેનાં કરતાં જીંદગી ટુકી થયા વગર રેહે નહી. માણસ અને બીજાં ઉંચે વાંધેના જાનવરોમાં જીવ શકતી ઝાડપાન કરતાં પુશકલ અને પુરતી હોયેછે; તોયપણ એક ઝાડ એક ઘોડા કરતાં સો ઘણી મુદત લગી જીવી શકેછે; કાંયેકે ઝાડની જીંદગીનો ઘસારો ઘણો થોડો છે. એજ પરમાણે હરેક કારણથી જીંદગીનો ઘસારો કમતી થાયેછે તો તેથી જીંદગી લાંબી થાયેછે; અને બીજા હાથ ઉપર જે કારણોથી જીંદગીને કુવત મલે અને તેને ઉશકેરે, તે કારણો તેની મુદત ટુકી કરેછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે ઘણાજ તનદરોસત માણસની જીંદગી ટુકી થાયેછે; અને કેટલીએક નબલાઈના કારણોથી જીંદગી લાંબી થાયેછે. એ બાબદમાં કુદરત માહેથીજ આપણને દાખલા મલી આવેછે; કાંયેકે કુદરતે દરેક જીવ સાથે એક એવી ગોઠવણ કરી આપીછે કે જેથી ચાલુ ઘસારાનો અટકાવ થાયેછે. એ ગોઠવણ ઉંઘ છે; તે દરેક પુખ્ત હાલતનાં જાનવરમાં હોયેછે. ઉંઘ એ કાંઈ નથી પણ જીંદગીના ઘસારાનો અટકાવછે; અને એ અટકાવમાં જીંદગી સલામત રહી શકેછે. બાર અથવા સોલ કલાકના જોરેબંદ જીંદગીના ઘસારાથી એટલોતો ખપ થઈ જાયેછે કે જેથી સાધારણ તાપ થઈ આવેછે; અને તે દરેક મેહેનતુ માણસને દર સાંજે માલમ પડેછે. એ વખતે ઉંઘ તેના છુટકારાને માટે મદદ આવેછે; તેને તાબેાસ કરેછે અને સાત અથવા આંઠ કલાકની ઠાક પછી એ ઘસારો અટકેછે, અને જેટલો ખપ થયો તેટલી પાછી પેદાશ થાયેછે અને સઘલું આગલની મીસાલે સમાધાન ચાલેછે. એજ કારણથી બુધાં માણસોને થોડી ઉંઘ હોયેછે; કાંયેકે તેઓમાં ઘસારો ઘણો થોડો હોયેછે. એટલા માટે ઉજાગરા જેવી જીંદગીનો નાશ કરનારી બીજી થોડીજ ચીજછે.

ઝાડપાન પણ શેયાલાની ઉંઘ વગર પોતાની જીંદગી લાંબી મુદત લગી ચલાવી શકે નહી. કેટલાંએક ઝાડપાનમાં એવું માલમ પડીયુંછે કે તેને માણસની દરરોજની ઉંઘ સાથે મુકાબલો કરાઈ શકાયેછે. દર સાંજરે તેઓનાં પાતરાં મંડાઈને વાંકાં થઈ જાયેછે; તેઓનાં ફુલ ખીલેલાં પાછાં બંધ થાયેછે અને આખું ઝાડ જાણે થાક લેતું હોયે એવું લાગેછે.

ખોરાક.

અલબીયુમેન, ફાઈબરીન, કેઝીન.

ગયા આંકમાં, આપણું બદન શીશી ચીજોનું બનેલુંછે તે જણાવીયું હતું; વલી જણાવીયું હતું, જે લોહી માહેથી બદનનું પોશણ થાયેછે અને જે ચીજો બદનમાં આવેછે, તેજ ચીજો લોહીમાં પણ હોયેછે. હવે લોહી આપણે ખોરાક લેઈયેછ તે માહેથી બનેછે; તારે લોહી બનાવાને માટે આપણા ખોરાકમાં એવી ચીજો હોવી જોઈયે કે તે લોહીની ચીજોને મલતી આવે અથવા તે બદલાઈને લોહી બની શકે. આપણો ખોરાક તરણ જાતનો હોયેછે; જાનવરનું માસ અને દુધ અને તરેહવાર જાતની વનસપતી. એ તરણ ચીજોમાં આપણા બદનની અથવા લોહીની ચીજોને મલતી કેઈ વસતુ આવેછે તે તપાસી જોઈયે.

એ તપાસ કરીયા આગમજ આપણા બદનની ચીજો શી તરેહથી બનીછે તે તપાસી જોઈયે, કાંયેકે તે ઉપરથી આપણા ખોરાકમાં મુલ ચીજ શું જોઈયે તે સમજ પડી શકશે. આપણા બદનની બનાવત એક સેહેલ દાખલા ઉપરથી સમજ પડશે. એક ઈડાં માંહેથી મરઘું પેદા થાયેછે. ઈડાંમાં સફેડી અને પીલી દાલ આવેછે. સઘલાં જણને ખબરછે કે સફેડીમાં અલબીયુમેન સીવાએ બીજું કાંઈ આવતું નથી; એટલે સફેડી તેજ અલબીયુમેનછે. દાલમાં પણ મોટો ભાગ અલબીયુમેનનો તે સાથે ચરબી અને થોડા ખાર આવેછે. હવે એ સફેડી અથવા અલબીયુમેન માહેથી મરઘાંના સઘલા ભાગો, માસ, હાડકાં, નેસો લોહી, પીછ, નખ, ઈતીયાદી બનેછે. એ અલબીયુમેનમાં જીવ

છે અને તેને દાલ માહેથી સઘલું પોશણ મલેછે. એજ પરમાણે મા ણુસના જનમનો પેહેલો પાયો અલબીયુમેનના એક બીંદુથી શીરૂ થાયેછે અને એ અલબીયુમેનની રજને માએના લોહી માહેથી વધારે પોશણ મલેછે અને તે ઉપરથી તરેહવાર ભાગો બનેછે. એ ઉપરથી સાફ દેખાતુંછે કે અલબીયુમેન દરેક જીવતી ચીજનો પેહેલો પાયોછે અને તે વગર કાંઈ પણ જીવતી ચીજ બની શકેજ નહી.

હવે હરેક ખોરાકમાં અલબીયુમેન અથવા અલબીયુમેનને મલતી હરેક ચીજ આવે તે ખોરાક પોશતીક કેહેવાયેછે; એટલે એ ખોરાક માહેથી લોહી અને તેથી માસ અને બદનના બીજા ભાગો બનેછે. જાનવરના માસમાં મુખીય ચીજ ફાઈબરીન હોયેછે અને દર સેંકડે તેના ૭૦ ભાગ આવેછે. રસાયન વીદીયા ઉપરથી માલમ પડેછે કે અલબીયુમેન અને ફાઈબરીનની બનાવટ ઘણીખરી એકસરખી હોયેછે અને જેમ ઈંડાંની તાજી સફેડી અને બંધાયેલી સફેડીમાં જેટલો ફરકછે, તેટલો અલબીયુમેન અને ફાઈબરીનમાં છે; ટુંકામાં ફાઈબરીન બંધાયેલાં અલબીયુમેનથી કાંઈ વધારે નથી. માસ અને લોહીના અલબીયુમેનમાં કાંઈ સેહેજ ફરક હોયેછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે જાનવરના માસના ખોરાકમાં અને લોહીમાં કાંઈ ફરક નથી અને તેથી માસનું લોહી બનવાને ઘણો વીલમ લાગે પણ નહી. જે માસ ખોરાક પરમાણે લેઈયેછ તે હોજરીમાં પીગલીને અલબીયુમેન બની જાયેછે અને તે સેહેજવારમાં લોહીમાં પસાર થવાને લાયેક થાયેછે. જો એના દાખલો નજરે જોવો હોયેતો જાનવરના માસને પાણીમાં ડુબારીને ખોલી હવામાં રાખો. થોડાવારમાં માસના ઘણાજ થોડા ભાગમાં ફેરફાર થવા માંડશે અને તેથી આખું માસ પાણીમાં પીગલી જશે. તે પાણીને જો પાછી ગરમી લગાડીયે તો તરત સફેડીની માફક બંધાઈ જશે; એટલે માસનું ફાઈબરીન પાણી અને હવાથી અલબીયુમેન બની જાયેછે.

હવે દુધને તપાસી જોઈયે. બચાંનું પોશણ માતરે દુધથીજ થાયેછે; તારે અલબત તેમાં પણ અલબીયુમેન અથવા અલબીયુમેનને મલતી ચીજ હોવી જોઈયે. એવી વસતુ દુધમાં મલી આવેછે અને તેને કેઝીન કરીને કેહેછે. દુધમાં કેઝીન એક આલકલીની મારફતે પીગલેલું રેહેછે, પણ જો દુધમાં હરેક જાતની આસીડ, જરા લીંબુનો

રસ અથવા સરકો નાખીયો હોયેતો દુધ તરત બંધાઇ જશે; એટલે કે ઝીન અથવા દહી છુટું પડશે. તે અલબીયુમેનની મીસાલે ગરમાથી બંધાઇ જતું નથી, પણ બેઉની બનાવટમાં કાંઈ સેહેજ ફરકછે. એ પરમાણે ઈંડાંની સફેદી અને દહીમાં થોડોજ ફરક માલમ પડેછે.

તરીજો ખોરાક તરેહવાર જાતની વનસપતાછે. ઘણી મુદત લગી કોઈને સમજ પડી શકતી નહી હતી કે વનસપતી માહેથી શી તરેહથી બદનનું પોશન થઇ શકેછે; પણ આજ થોડાં વરસ થયાં એની પણ બરાબર સમજ પડીછે; અને જેમ માસ પોશતીક ખોરાકમાં ગણાયેછે, તેમ કેટલીએક વનસપતી પણ પોશતીક ગણાયેછે. હરેક તાજી વનસપતી માહેથી નીચવીને રસ કાહાડીયો હોયે અને તેને થોડોવાર થમ રેહેવા દીધો હોયેતો તેમાં થોડી મીનીટમાં ફેરફાર થવા માંડેછે. એક લીલા રંગનો જેલી જેવો જથો તલીયે એકઠો થાયેછે; એ થરા માહેથી લીલો રંગ જુદો પાડીયો હોયેતો એક ભુરા રંગની વસતુ રેહેછે. એ વસતુને ગલુટેન કેહેછે અથવા તે વનસપતીની ફાઈબરીન કરીને પણ ઓલખાયેછે, કાંયેકે એ બેઉ એકમેકને મલતાં આવેછે. એ ગલુટેન સઘલી જાતના ઘાસમાં આવેછે, પણ સઉથી પુશકલ ઘઉંમાં આવેછે. જો ઘઉંનાં આટાને પાણી સાથે મેલવીયો હોયેતો એક ચીકનો ચીકત ભાગ જુદો પડશે; એ ફાઈબરીનને મલતો આવેછે અને તેને ગલુટેનનું નામ આપીયુંછે.

વનસપતીના રસમાહેથી એ ગલુટેન છુટું પડીયા પછી જે ઉપર નીતરૂ પાણી રેહેછે તેને ગરમી આપીયાથી તે ઇડાંની સફેડીની મીસાલે બંધાઈ જાયેછે. એજ પરમાણે જો- ગાજર, સલગમનું પાણી કાહાડીને તેને ગરમી આપી હોયેતો તે બંધાઈ જાયેછે. એ ચીજ અલબીયુમેનને મલતી આવેછે.

વલી વટાણા, ચના, વાલ, અલડ ઈતીયાદીનો આટો બનાવીને પાણીમાં થોડાવાર લગી રાખીયા પછી તેના પાણીને ગરમી આપી હોયેતો તે બંધાઈ જતું નથી, પણ ઉપર એક પોપરી બંધાયેછે અને જો તેમાં હરેક જાતની આસીડ જેમકે સરકો, લીંબુનો રસ નાખીયો હોયેતો તે દહીની મીસાલે બંધાઈ જાયેછે. એ વસતુ કેઝીન અથવા દહીને મલતી આવેછે અને તેને વનસપતીની કેઝીન કરીને કેહેછે.

એ ઉપરથી જલદીથી સમજ પડશે કે વનસપતીમાં અલબીયુમેન, ફાઈબરીન અને કેઝીનને અતલગની મલતી ચીજો આવેછે અને જેટલા પોશતાક તેઓછે તેમ આ પણછે. એટલે જેમ જાનવરના માસ અને દુધથી બદનનું પોશણ થાયેછે તેમ વનસપતીથી પણ થાયેછે; ફરક માતરે એટલોજ રેહેછે કે જાનવરના માસ તથા દુધમાં થોડા જથામાં પુશકલ પોશતીક વસતુછે; એટલીજ પોશતીક વનસપતી માહેથી મેલવવાને માટે મોટો જથો લેવો પડેછે. દરેક વનસપતીમાં એ તરણે માહેના થોડો અથવા વધારે જથો હોયેછે અને ઘણું કરીને એ તરણે એકજ વનસપતીમાં સાથે મલી આવેછે.

વનસપતીની ફાઈબરીન અથવા ગલુટેનનો દાખલો આપણે કોઈ વખતે ચમતકારીક તરીકે જોઈયેછ. ઘણા જણે રસતામાં ફરતાં ખેલાડીઓને જોયા હશે કે તેઓ એક જાતનો પાલો લેઈ આવેછે અને તેનો પાણીમાં રસ કાહાડીને દહીની મીસાલે તેને બાંધી નાખેછે અને અંજાણા લોકોને સમજાવેછે કે તે જાદુઈના જોરથી તેમ કરેછે. ખરી ખુબી તે વનસપતીમાંછે; તે જમીન ઉપર વેલાની મીસાલે ઘણી વાડીઓમાં અને ખેતરોમાં માલમ પડેછે. તેનો રસ કાહાડીને પાણીમાં મેલવીયાથી તે તરત બંધાઈ જાયેછે. એ બંધાવાની ખુબી ફાઈબરીન અથવા ગલુટેન ઉપર આધાર રાખેછે.

વનસપતીની કેઝીનનો દાખલો જે લોકો ચીનમાં ગયા હશે તેઓ જાણતા હશે; જેમ દહી અથવા કેઝીન માહેથી પનીર બનાવેછે, તેમ ચીના લોકો વટેણા માહેથી પનીર બનાવેછે. ઉપર જણાવીયું તેમ વટેણામાં કેઝીન આવેછે; અને જેમ દુધ માહેથી પનીર બનાવેછે, તેમ એ વટેણા માહેથી દુધના પનીરને મલતું બરાબર પનીર બનાવેછે. પેહેલાં તેનો સવાદ અથવા વાસ પનીર જેવો નહી હોતો પણ થોડા દાહાડા પછી દુધના પનીર માહેથી તે પરખાઈ શકાતું નથી. કંતાનમાં તેને તાઉફુને નામે વેચેછે અને લોકો ઘણા સવાદથી ખાયેછે.

એ ઉપરથી સમજ પડશે, કે ખોરાકમાં પોશતીક ચીજ મુખીય અલબીયુમેન અથવા તેને મલતી બીજી ચીજો જેમકે ફાઈબરીન તથા કેઝીનછે. એ વગર ખોરાક માહેથી કદી પણ પોશણ મલે નહી; અને જેમ એ ચીજો એક ખોરાકમાં વધારે તેમ તે વધારે કીમતી ગણાયેછે.

પરચુટણ.



હીંદુસથાનમાં સહીયેડની રસી મુકવાની ચાલ.—ડાકટર પર્ગીનગલે એ બાબદનો અછો ચીતાર આપીયોછે તે જાણવા લાયેકછે:—"હીમાલય પરવત તરફના તથા બંગાલના થોડાએક પગંતો સીવાએ હીંદુસથાનના કોઇપણ ભાગમાં સહીયેડનો અટકાવ કરવાને સહીયેડની રસી મુકવાનો ઉપાયે કામે લગાડવામાં આવતો નથી. સહીયેડની રસી મુકનાગનો કાંઈ જુદો ધંધો નથી. બરાહમણોએ એ ધંધો પોતાના હાથમાં રાખીયોછે અને તે બાપ દાદેથી ઉતરતો આવેછે; તેઓ ગામેગામ જાયેછે અને વગસના નજદીક ચાર પાંચ મહીના ગામના લોકોના ખરચે મોજ મજાહમા ગુજારેછે અને વલી પોતાની આવકમાં ઉમેરો કરેછે. જેવો સહીયેડનો રોગ હરેક ગાંમમાં માલમ પડીયો એટલે તેઓ તાંહાં જાયેછે, અને સહીયેડ આવેલાં બચાંઓ માહેથી રસી એકઠી કરેછે. કોકુઇઆને તેઓ પાકવા દેછે, અને તે પરુની રસી અથવા સુકા પોપરા કામે લગાડેછે. તે લેઇને પોતાના ગામો તરફ જાયેછે અને તાંહાંના જે બચાંઓને સહીયેડ નહી આવીયા હોયે તેને તે રસી મુકેછે. સાત સોયેને તેઓ સાથે બાંધેછે અને તે વતી છોકરાના જમણા હાથના અંગુઠાની અને છોકરીઓમાં દાબા હાથના અંગુઠાની હેઠવાસમાં ઘસારો પાડીને જરા લોહી કાહાડેછે, અને જરા રૂઇ અથવા ઉન ઉપર રસી લેઇને તે જગા ઉપર એક બલુ દોરાથી બાંધેછે. જાંહાંસુધી તે ઉપર ચાંદું પડેછે તાંહાં લગી તે રેહેવા દેછે. જો સહીયેડના પોપરા તેઓ પાસે પુરતા હોયેછેતો તેને ખાંડ તથા આતા સાથે મેલીને તેને પાણી સાથે મેલવીને ગોલી બનાવેછે અને તે દરેક બચાંને ખવાડવામાં આવેછે. સહીયેડનો રોગ એમ કીધાથી બીજાં બચાંને ઉડ નહી કરીને તેઓ જેમ બને તેમ એકજ દાહાડે સઘલાં બચાંને રસી મુકી દેછે, અને એક મહીના લગી તેઓ બીજાં ગામડાંઓ સાથે કાંઇપણ જાતનો વેહેવાર રાખતા નથી. એ વખતે ગામનો સઘલો વેપાર બંધ થાયેછે અને કોઇપણ બાહેરનો વેપારી ગામમાં આવતો નથી. પણ એ એક મહીનાની બંદીથી કાંઇ ફાયેદો થતો હોયે એવું લાગતું નથી; કાંયેકે સહીયેડનું જેહેર કપડાંમાં રહી જાયેછે અને તે કદી બાલી નાખવામાં અવવા બીજી રીતે તેનો નાશ કરવામાં આવતો નથી.

"હાલ એ રીત અટકાવામાં આવીછે અને જે બરાહમણો સહીયેડની રસી મુકતા હતા, તેઓને ગઉ શીતલા મુકવાનું સીખવીને પગારદાર રાખેલાછે."

દરદના કારણો.—એક જણ લખી ગયોછે, કે તન અને મનને ઇજા દેનાર, હદથી જેયાદા પેટ તસકાઇ જાયે એટલું ખાવા જેવું બીજું કાંઇ નથી.

ઘણું ખાધાથી માણસની કુદરત ધરાઇને ગુંગરાઇ જાયેછે. જો માણસ જાડા રોટલા ઉપર રેહે અથવા ગુલામની મીસાલે જુસરીમાં જોડાઇ રેહેતો તેઓ પોતાની જીંદગી વધારી શકે.

એક જણ પોતાના ભાશાણમાં દરદના કારણો વીશે આ નીચે જણાવીયા પરમાણે કહી ગયોછે:—"હું પાક દામનથી કહુંછું, કે માણસ જાતને તરેહવાર ગુચવણ ભરેલાં દરદો થાયેછે તેનું કારણ તેઓ પોતાની હોજરીને હદથી જેયાદા ભરી નાખેછે તેથી બનેછે. બીજું મોટું કારણ તેઓના મનની હાલતછે. જે બાબદ ઉપર આપણો અખતીયાર નહી તે ઉપર અસંતોશી અને ચટપટ રેહેવામાં તે પેદા થાયેછે. દરેક જાતના ખરાબ હવસો અને દુનીયાદારીની ફીકમંન ઉપર દબાન કરેછે, મેજાંના કામમાં ખલલ પડેછે અને તેથી ઘણી નુકસાંની થાયેછે."

ખહીવાલા માણસને માટે સંભાલ.—૧. જો તમારા કુટુંબમાં માએ અથવા બાપ તરફથી ખહીનો મરજ ઉતરતો આવેલો હોયેતો તમારાં બચાને તેજ દરદના ભોગ થવાથી અટકાવની જલદીથી વેતરણ કરજો.

૨. જો ઓલાદમાં ખહી નહી હોયે તોયપણ સંભાલ રાખવી જરૂર છે. એક નબલાં માણસમાં બે તરણ વખત જોરાવર સરકમ થયાથી અને તેની દરકાર નહી કીધાથી એ બુરા રોગનું બી રોપાયેછે.

૩. પેહેલાં અથવાડીયાંમાંજ સરકમને અટકાવવો એ ચતુરાઇની રીત છે; પણ વધારે ચતુરાઇ પેહેલા ૨૪ કલાકમાંજ કાપી નાખવામાંછે.

૪. તમારી મેલે સરકમનો ઉપાયે કરવા જતા ના. કાંયેકે એક સેહેજ દરદ તમારી બેતદબીરીથી ખરાબ રોગમાં ચાલી જશે.

૫. જે ઉપાયેથી સરકમ અથવા ખહીમાં ફાયેદા થાયે નહી, તે ઘણી નુકસાંની કરેછે.

૬. જે લોકોને ખહી થવાની ધાસતી હોયે તેઓ જો મજબુત પહેરેજી, બરાબર કસરત અને ખુશ અને સંતોશી મન રાખેતો તે દરદ ગલબો કરી શકે નહી અને ઘણી લાંબી જીંદગી લગી જીવી શકે.

૭. એટલી સંભાલ લીધા પછી પણ જો એવાં માણસો છાતીને મજબુત કરવાને માટે તરેહવાર દવાઓ લે અને ભમતાઓની સીખામણ સાંભલે તેઓ પોતાના સંતાયેલા દુશમણને તેડું કરેછે.



તંનદરોસતી.

જુન ૧૮૬૯.

મુંબઈ શેહેરની જાહેર અઘરીઓ.

જેમ રાહાદારી અને મજુરના સુખને માટે રસતે રસતે મુતર ખાંનાંઓ ગોઠવવામાં આવીયાંછે, તેમ જાહાડો ફરવાને માટે કેટલી એક જગા ઉપર અઘરીઓ બાંધીછે. એ અઘરીઓ રસતાઓ ઉપર બાંધવામાં આવી નથી, પણ જુદે જુદે ઠેકાંણે ખુણે ખંતોલે જરા વસતીથી દુર અને ઘણું કરીને, જાંહાં જાહાડો શેહેરની બાહેર લેઈ ગ્યા આગમન એકઠો રાખવામાં આવેછે તાંહાં, એ અઘરીઓ બાંધી દીધીછે. એ અઘરીઓની હાલત કેવી રેહેછે અને તેઓની ખરેખર જરૂરીયાતછે કે નહી તે તપાસી જોઈયે.

હીંદુસથાનનાં રેહેવાસીઓમાં એક એવી ટેવ અસલના વખતથી પડી ગઈછે કે તેઓ પોતાના ઘરમાં વાડાઓ બાંધતા નથી, પણ જેમ બનેછે તેમ દરીયા આગલ અથવા નદીને કીનારે અથવા જાંહાં દરીયો નહી હોયે તાંહાં ખેતરોમાં જાહાડો ફરવા જાયેછે. મોટા શેહેરો વગરે હરેક ગાંમડાંમાં આપણે જઈયેતો એજ હાલત માલમ પડેછે. એજ ટેવ મુંબઈ શેહેરમાં અસલથી પડી ગઈછે અને આજે પણ કેટલાએક ઘરો સાથે વાડાઓ મુતલગ જોવામાં આવતા નથી. એ ઘરમાં રેહેનારાઓ આજ થોડી મુદ્દત લગી દરીયે કીનારે જાહાડે ફરવા જતા હતા; અને આજે પણ મારવાડી અને બીજા હીંદુ લોકો છેક વાલકેશવર લગી દેહેડાંઓની પુજા કરવા જાયેછે તે સાથે હમેશાં એક કલશીયો પણ લેઈને જાયછે. એ પરમાંણે આજ થોડાં વરસ થયાં દરીયાને હરેક કીનારે રાત દીવસ જાહાડો ફરવાને માટે હાથમાં એક કલશીયો લેઈને જતાં પુશકલ લોકો માલમ પડતાં હતાં.

જારે એવી ટેવથી પુશકલ ગલીચી અને ગંધીલી થવા લાગી ત્યારે સરકારે તેઓને દરીયે કીનારે જતાં અટકાવીયાં, પણ તેઓના ઘરમાં વાડાઓ નહી હોવાથી, તેઓને માટે અઘરીઓ બાંધી આપી; અને આજે મુંબઈના જુદા જુદા ભાગમાં ૧૪ અઘરીઓ બાંધીછે. એ અઘરીઓ જોકે વસતીથી જરા દુર રાખવામાં આવીછે અને જોકે તેને સાફ રાખવાને માટે ઘણી સંભાલ લેવામાં આવેછે, તોયપણ ઘણી વેલા લોકોની ગલીચ રીતભાંતને લીધે એ અઘરીઓ ખરાબ અવસથામાં જોવામાં આવેછે, અને તે માહેથી જે બદબો નીકલેછે તેથી આસપાશના રેહેવાસીઓને ઘણી અડચણ પડેછે.

સઉથી મોટી અઘરી સુનાપોર તરફછે અને તાંહાં હજારો લોકો દીન રાત જાહાડો ફરવા જાયેછે.

હવે એ અઘરીઓની મુંબઈમાં ખરેખર જરૂરીયાતછે કે નહી તે તપાસી જોઈયે. જેમ મુતરખાંનાંઓ રાહાદારીને હરેક વખતે અગતના થઈ પડેછે તેમ એ અઘરીઓ નથી; એ અઘરીઓ કાંઈ રાહાદારીના અથવા બેગારીના કામને માટે નથી; પણ ચોકસ લોકો કે જેઓના ઘરમાં વાડાઓ બાંધેલા નથી તેઓને માટે એ અઘરીઓ કાંમે લાગેછે. એ અઘરીઓ ઉપર સરકાર ખરચ કરેછે અને તે ખરચ આખી રઈયેત ઉપર નાખેછે તે તદન નામુનાસેબછે. ગમે તેવું ઘર અથવા જુફ્ડી હોયે, પણ તાંહાં જાહાડા ફરવાને માટે વાડાઓ બંધાવાની ઘર ધણીને ફરજ પાડવી જોઈયે. એમ કીધાથી એ અઘરીઓની ગરજ તલી જશે અને નકામો ખરચ કરવો પડશે નહી. દર સહવારે હજારો લોકો ઘરબાર છોડીને જાહાડે ફરવા જાયે એ મુંબઈ શેહેરમાં એક માઠો દેખાવછે; અને એ અઘરીઓ કચરાના પેટારા અથવા મુતરખાંનાંની મીસાલે મુંબઈ શેહેરને એબ લગાડેછે.

મુંબઈમાં મરણ.

રેહેઠાણ.

મુંબઈ શેહેરમાં મરણની બાબદ ઉપર વીચાર કરતાં એક અગતની બાબદ એછે, કે વધારે મરણ મુંબઈ શેહેરના કીયા ભાગ ઉપર થા

યેછે, અને કીયાં દરદોથી કેઈ જગા ઉપર વધારે મરણ થાયેછે. એ બેઉ બાબદો જાણીયાથી આપણને માલમ પડી આવશે કે મુંબઈ શેહેરની કેઈ જગા રેહેવા લાયેકછે અને કેઈ જગાથી દુર રેહેવું જોઈયે.

૧૮૬૦ થીતે ૧૮૬૭ લગી સરાસરી મુંબઈ શેહેરમાં આ નીચે જણાવીયા પરમાણે જુદે જુદે ઠેકાણે મરણો નીપજીયાં હતાં. વલી વસતીની સંખીયા પરમાણે સમતોલ મરણો થાયેછે કે તેથી વધુ ઓછાં થાયેછે; અને કોલારા, સહીપેડ, ગોવરૂં અને તાપથી કેટલાં મરણો નીપજેછે તે પણ જણાવીયુંછે.

	વસતીનું દર સેંકડે પરમાણે.	સરાસરી દર સેંકડે મરણનું પરમાણ.	કોલારા, સહીપેડ અને ગોવરાથી.	તાપથી દર સેંકડે મરણનું પરમાણ.	દર માણસે ચોરસવાર જગા.	
કોલાબા •••	૨.૩	૨.૪	૨.૫	૨.૦	૬૦.૨	
કોટ••••••	૫.૧	૪.૩	૩.૬	૩.૨	૨૩.૨	દક્ષીણ ભાગ ૨૧૧.૫ ઊતર „ ૧૧.૪
મેદાન•• ••	૧.૦	૧.૫	૨.૦	૧.૨	૩૦૬.૬	
મારકેટ••••	૯.૨	૬.૭	૭.૦	૬.૬	૫.૪	
માંડવી• ••	૧૦.૧	૧૨.૭	૧૦.૪	૧૪.૩	૭.૪	
ઊમરખાડી••	૧૫.૧	૧૫.૨	૧૪.૧	૧૬.૩	૬.૧	
ધોબીતલાવ••	૧૧.૫	૮.૬	૧૨.૦	૭.૪	૮.૪	
ભુલેશવર•••	૬.૧	૫.૦	૩.૮	૫.૭	૬.૯	
ખારા તલાવ•	૫.૭	૯.૨	૬.૫	૯.૬	૮.૮	
ગીરગામ•••	૬.૨	૭.૧	૯.૨	૬.૭	૨૦.૭	
ચોપાટી••••	.૮	૧.૨	૧.૯	૧.૨	૬૬.૪	
વાલકેશવર••	૧.૨	૧.૩	૧.૭	૧.૨	૨૬૨.૬	
માહાલક્ષ્મી••	૧.૧	૧.૦	૧.૩	૧.૧	૨૯૪.૫	
મજગાંમ•••	૨.૭	૩.૨	૪.૬	૨.૬	૫૯.૪	
તારવાંરી•••	૧.૨	.૮	.૯	.૮	૧૭૪.૬	
કામાટીપુરા••	૧૦.૦	૧૨.૭	૧૦.૩	૧૩.૯	૩૯.૩	
પરેલ•••••	.૯	.૯	.૯	૧.૦	૯૭૭.૦	
સીવરી••••	.૬	.૨	.૪	.૩	૫૩૭.૮	
સીમ•••••	૧.૫	.૭	૧.૦	.૭	૧૨૨૫.૪	
મેહેમ•• ••	૨.૪	૧.૮	૨.૦	૧.૭	૭૫૬.૬	
વરલી•• ••	૧.૩	૧.૦	૧.૧	૧.૧	૫૯૩.૫	
બારૂં•••••	૪.૦	૧.૦	૨.૧	.૫		

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે કોલાબામાં વસતી પરમાણેજ મરણ નીપજેછે. દરદનું જોર સમતોલછે.

કોટની વસતી પરમાણે મરણ થોડાં થાયેછે. તેમાં કોલારા તથા તાપનો રોગ કમતીછે. કોટની ઉતર તરફની વસતી ઘણી ઘીચછે અને તે છતાં મરણ થોડાં થાયેછે, તે ઉપરથી અટકલ કરવામાં આવેછે કે તાંહાંના રેહેવાસી તનદરોસતીની બીજી બાબદો ઉપર વધારે ધેઆન આપતા હશે; અને જારે કોટની મોટી વસતી પારસી લોકોનીછે તારે એ વીચાર ખરો ઠરેછે.

મેદાનમાં ગામટી પલટનના સીપાહીઓ માતરે વસેછે. તેઓની વસતી પરમાણે મરણ વધારે થાયેછે અને કોલારાનો રોગ પણ વધુ થાયેછે; તે ઉપરથી તેઓની રેહેવાની ગલીચ હાલત માંલમ પડી આવેછે.

મારકેટની વસતી ઘણીજ ઘીચછે, એટલી ઘીચ વસતી કોઈ બીજે ઠેકાણે નજરે આવતી નથી; તોપણ તેઓની વસતી પરમાણે મરણ ઘણા કમતી થાયેછે એ ઘણુંજ અજબ જેવુંછે. એ જગામાં સુખીય હીંદુ અને મુસલમીન રેહેછે. એનું કારણ કંઈ કેહેવાઈ શકાતું નથી.

માંડવીની વસતી કરતાં મરણ વધુ થાયેછે; તેમાં તાપનો ઉપદરવ ઘણો માલમ પડેછે. માંદવીની જગા ઉતર તરફ આવીપાથી તાપનું જોર તાંહાં વધુ હોયે એવું અટકલી શકાયેછે. કોલારાનું જોર વસતી પરમાણે સમતોલછે.

ઉમરખારીમાં વસતી અને મરણ સમતોલછે. તાપનું જોર સેહેજ વધુછે.

ધોબીતલાવની વસતી પરમાણે મારકેટની મીસાલે મરણ ઘણાં થોડાંછે અને તાપનું જોર પણ કમતીછે; પણ કોલારાનું જોર ઘણું વધુછે. ધોબીતલાવનો લતો જોકે દરીયાબણી આવેલોછે, તોપણ તાંહાં મોટી ગટરો અને મોટી અધરીઓ આવીછે તેથી એ રોગનો ઉપદરવ વધારે હોશે.

ભુલેશવરની આવી ઘીચ અને ગલીચ વસની પરમાણે તાંહાં મરણ થોડાં નીપજેછે એ અજાએબ જેવુંછે. તાંહાં કોલારાનું જોર ઘણું કમતી માલમ પડેછે.

ખારા તલાવ જોકે બીજી જગાઓ કરતાં તાંહાં ઘીચ વસતી નથી તોયપણ તાંહાં મરણો પુશકલ નીપજેછે; તેમાં તાપનું જોર ઘણું વધુછે.

ગીરગામનો લતો જોકે ઘીચ નથી તોયપણ તે જગા ઘણી ગલીચ છે. તાંહાં ઝાહાડપાન એટલુંછે અને પાણી એટલું ગલીચ પડી રેહેછે, કે તેથી તાંહાં મરણ પણ વધું થાયેછે અને કોલારાનું જોર ઘણું વધુછે. તાપનું જોર સમતોલછે.

ચોપાટીનો જગા પણ ગીરગામની મીસાળે ઝાડપાનથી ભરાઈ ગયેલીછે અને હમેશાં ભીંગી રેહેછે તેથી મરણ વધુ થાયેછે, તાપનું જોર સેહેજછે પણ કોલારાનું જોર ઘણું વધુછે.

વાલકેશવર અને માહાલખશમીની વસતી પરમાણે મરણ સમતોલછે.

મજગાંમમાં વસતી કરતાં મરણ વધુ થાયેછે; તેમાં કોલારાનું જોર ઘણુંછે.

તારવારીમાં મરણનું જોર કમતીછે.

કામાટીપુરાની વસતી કરતાં મરણ વધુ નીપજેછે, જોકે કોલારાનું જોર ઘણું નથી, તોયપણ તાપ ઘણા જોરથી ચાલેછે.

પરેલમાં મરણ વસતી પરમાંણે સમતોલછે.

સીવરી, સીમ, મેહેમ, અને વરલીમાં કમતીછે.

એ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે કોટ, મારકેટ, ભુલેશવર, તારવારી, સીવરી, સીમ અને મેહેમમાં વસતી કરતાં સઘલી રીતે મરણ થોડાં નીપજેછે. કોલાબા, વાલકેશવર, માહાલખશમી, પરેલ, અને વરલીમાં વસતી અને મરણ સમતોલ થાયેછે. મેદાન, માંડવી, ખારાતલાવ, ગીરગામ, ચોપાટી, મજગામ અને કામાટીપુરામાં વસતી કરતાં મરણ વધુ થાયેછે. ઉમરખારીમાં જોકે મરણ સમતોલ થાયેછે તોયપણ તાપનું જોર વધુછે; ધોબીતલાવ ઉપર જોકે સઘલી જાતના મરણ કમતી થાયેછે તોયપણ કોલારાનું જોર વધુછે.

કોલારાના રેગથી કોલાબા, મેદાન, ધોબીતલાવ, ખારાતલાવ, ગીરગામ, ચોપાટી, વાલકેશવર, અને મજગાંમમાં વધારે મરણ થાયેછે. તાપનો રેગ માંદવી, ઉમરખારી, ખારાતલાવ, ગીરગામ, ચોપાટી, અને કામાતીપુરામાં ઘણો ફેલાયેછે,

૧૮૬૪ માં જે વસતી ગણવામાં આવી હતી તે સાથે ગયાં આ ઠ વરસના મરણનું પરમાણ સરખાવામાં આવીયુંછે. હાલ મુંબઈ ની વસતી એટલીજછે કે વધુ અથવા ઓછીછે તે કેહવાઈ શકાતું નથી, પણ જારે ૧૮૬૪ ની આગલના ચાર વરસ અને તે પછીના તરણ વરસની સરાસરી ગણતરી કરવામાં આવીછે તારે આ ગણતરીની સચાઈ ઉપર થોડોઘણો પણ ભરૂશો રાખવાજોગછે. તોયપણ એ ગણતરી ઉપરથી મારકેટ અને ભુલેશવર સઉથી તનદરોસત જગામાં ગણાયેછે, એ ઘણુંજ અજાયેબી ઉપજાવેછે અને તેથી એ ગણતરી ઉપર પકો ભરૂશો આપી શકાતો નથી.

ખોરાક.

ચરબી, ખાંડ, સટારચ.

ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું, કે બદનને પોશણ આપવાને મારે તરેહવાર જાતના ખોરાકની જરૂર પડેછે; અને એ સઘલા પોશતીક ખોરાકોમાં અલબીયુમેન અથવા તેને મલતી ચીજો આવેછે. જે ખોરાકમાં અલબીયુમેન નહી હોયેતો તે કદી પણ પોશતીક કેહેવાયે નહી, કાંયેકે એવા ખોરાક માહેથી બદનનું પોશણ થતું નથી. વલી જણાવીયું હતું કે માણસનો ખોરાક તરણ રીતે મલી શકેછે; જાનવરનું માસ, દુધ અને વનસપતી. એ સઘલા ખોરાકમાં થોડું અથવા ઘણું અલબીયુમેન અથવા તેને મલતી ચીજ આવેછે. પણ તે સીવાએ એ ખોરાકોને તપાસતાં હમેશાં બીજી ચીજ જાથુક માલમ પડેછે. જાનવરના માસ સાથે હમેશાં થોડી અથવા વધુ ચરબી આવીયા વગર રેહેતી નથી; દુધમાં ખાંડ અને તેલ (માંખન) આવેછે અને વનસપતીમાં પુશકલ સટારચ નામની ચીજ આવેછે. હવે એ ચીજો ભેગી અથવા છુટી આપણ હમેશાં ખોરાક દાખલ વાપડીયેછ અને એ વાપડવાનું કાંઈ પણ કારણ હોવું જોઈયે; કાંયેકે આપણે એ ચીજો ઘણી પરીતથી ખાઈયેછ. અલબીયુમેન, ફાઈબરીન અને કેસ્ક્રીનને રસાયન ખુબીથી તપાસતાં તેમાં કોલસો, હાઈડરોજન, આખસીજેન, નાઈટરોજેન, ગંધક, અને ફાસફરસ એ તતવો માલમ પડીયાંછે. જે ખોરા

કમાં નાઈટરોજેન તતવ આવેછે તેમાં પોશતીકીનો ગુણ હોયેછે. હવે ચરબી, ખાડ, અને સટારચમાં કોલસો, હાઈડરોજેન અને આખસીજેન તતવો સીવાએ બીજું કાંઇ આવતું નથી; તેઓમાં કદી પણ નાઈટરોજેન જોવામાં આવતું નથી; અને તેથી તેઓ બદનને પોશણ કરવાને તદન નાલાયેકછે. તારે એ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે આપણે ખોરાક લેઈયેછ તે બદનના પોશણને માટેજ નહી, પણ તેની મતલબ બીજી પણ હોવી જોઈએ. આગલા આંકોમાં જણાવીયું હતું કે કેટલીએક જાતનો ખોરાક ગરમી આપનારો કરીને કેહેવાયેછે. હવે એ ચરબી, ખાંડ અને સટારસમાં એ ગુણછે.

દુધમાં ખાંડનો મોટો ભાગ આવેછે; કેટલાંએક ફરૂટો અને વનસપતીનો મીઠાસ ખાંડને લીધે હોયેછે; પણ એ બેઉ જાતની ખાંડમાં સેહેજ ફેરક હોયેછે. સેરડી, ગાજર, બીટરૂટમાં એકજ જાતની ખાંડ આવેછે. દરાખ માંહેની ખાંડ દુધની ખાંડને મલતી આવેછે. મધની ખાંડ પણ દરાખની ખાંડને મલતી આવેછે.

પણ વનસપતીમાં ખાંડ સીવાએ ઘણો ઉપીયોગનો અને પુશકલ જથાબંદ ભાગ સટારચનો આવેછે. ઘઉનું દુધ, સાબુ ચોખા. અને આરારૂટમાં સટારચ સીવાએ બીજું કાંઈ નથી. જો પટેટા, કેટલાંએક કાચાં ફલ, મુલા, આરારૂટ, સાગો, ઘઉં ઈતીયાદીને મસલીને એક ચાલણીમાં નાખી તે ઉપર ખુબ પાણી જોરથી નામીયું હોયે અને જે દુધ જેવું પાણી જાયેછે તેનો થોડોવાર થમ રેહેવા દીધું હોયેતો સફેદ દુધ જેવો સટારચનો બારીક ભુકો હેઠલ બેસશે. ઘઉં માહેથી સટારચ કાહાડીને ઈંગરેજ લોકો હેર પૌંડરને નામે વેચેછે. સાગો માહેથી સટારચ જુદો પાડી તેને સુકવી, અને જરા ગરમી આપીને સાબુચોખાને નામે વેચવામાં આવેછે. એ સટારચમાં ગરમ પાણી નામીયું હોયેતો જેલીની મીસાલે બની જાયેછે.

સટારચ અને ખાંડમાં કેટલો ફરક અથવા અંતરછે તે આ નીચેના દાખલાઓ ઉપરથી જલદીથી સમજ પડશે. સઘલાંને ખબરછે કે કાચાં ફરૂટો કદી પણ મીઠાં હોતાં નહીઃ પણ પાકીયા પછી તેઓ મીઠાં થાયેછે; હવે એમ થવાનું કારણ શું? કાચાં ફરૂટોમાં સટારચનો મોટો ભાગ આવેછે અને ફરૂટને ગરમી આપીયાથી એ સટારચ બદલાઈને તેની ખાંડ થાયેછે; અને તેથી પાકાં ફરૂટો મીઠાં લાગેછે.

આપણા મોહોડાની લબથી પણ સટારચની ખાંડ બની જાયેછે. જે સટારચનો મોહોડાની લબથી ફેરફાર થતો નથી, તે હોજરીમાં જયા પછી તેની ખાંડ બનેછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે, કે સટારચ જો કે ખોરાક માફક લેવાયેછે પણ તેની જલદીથી ખાંડ બની જાયે છે. એ પરમાણે હોજરીમાં સટારચ અને ખાંડનો ફરક તદન નીકલી જાયેછે.

ચરબીમાં પણ ખાંડ અને સતારચની મીસાલે કોલસો, હાઈડરોજંન અને આખસીજેન તતવો આવેછે; પણ ફરક એટલો રેહેછે કે ચરબીમાં આખસીજેન થોડુંછે. એ પરમાંણે જો સટારચના ૨૪ ભાગ લીધા હોયેતો તે ચરબીના દશ ભાગ બરાબર થાયે.

ખાંડ અને સટારચ, અથવા બરાબર બોલીયેતો માતરે ખાંડ, (કાં યેકે સટારચની આખરે ખાંડ બનેછે) લોહીમાં પેવસ થાયેછે, પણ તે એટલીતો જડફથી બેમાલમ થઈ જાયેછે કે કદાચજ લોહીમાં તે મલી આવેછે. એજ મીસાલે ચરબી જારે વધારે નહી હોતી તારે તરત લોહી માહેથી બેમાલમ થઈ જાયેછે. એ બેમાલમ થઈ જવાનું કારણ એછે જે જેવી ખાંડ અથવા ચરબી લોહીમાં દાખલ થઈ એટલે તે ફેફસાં તરફ જાયેછે અને તાંહાં હવાના આખસીજેન સાથે મલીને બલી જાયેછે અને તેથી બદનની ગરમી પેદા થાયેછે અથવા જારી રેહેછે. જો ચરબી ગરમી આપવાના કારણ કરતાં વધુ હોયેછેતો તે બદનમાં ચરબીની મીસાલે એકઠી થાયેછે. જો ચરબી ઘણી વધુ હોયેછે અમે બદનમાં સમાઈ શકતી નથી, તો તે લોહીમાં એકઠી થાયેછે, દરદો પેદા કરેછે અને છેલે મરણ લાવેછે. એજ પરમાંણે ખાંડ અથવા સટારચ જરૂર કરતાં વધુ ખાવામાં આવેછેતો તે પણ બદનમાં ચરબી થઈને એકઠી થાયેછે. એમ કેહેછે, કે જેમ લબથી સટારચનો ખાંડ થાયેછે, તેમ કલેજાંમાં એવી એક ચીજ પેદા થાયેછે કે જેથી ખાંડની ચરબી બની જાયેછે; પણ એ વીચાર હજુર ચોકસ થયો નથી.

જાંહાંસુધી બદનનું વજન વધતું નથી, તાંહાંસુધી સઘલી ચરબી, ખાંડ, અને સટારચ બલી જાયેછે અને બદનની ગરમી સચવાયેછે; તે કદી પણ ચરબીની મીસાલે તેઓ એકઠાં થતાં નથી. જારે બદન ઉપર જરૂર કરતાં વધુ ચરબી એકઠી થાયેછે તારે એમ સમજવું કે એ હાલત કદી પણ તનદરોસત હોયે નહી.

એ ચીજોમાં ગરમી આપવાની ખુબી તેઓમાં કોલસાનો અને હાઈડરોજેન તતવના જથા ઉપર આધાર રેહેછે; અને તેથી દરેકમાં એ ખુબી થોડી અથવા વધુ હોયેછે. ચરબીમાં એ ખુબી સઉથી વધારેછે, તેથી ઉતરતી સટારચમાં અને તેથી ઉતરતી ખાંડમાંછે. દર ૧૦૦ ભાગ ચરબીએ, ૨૪૦ ભાગ સટારચના, ૨૪૯ ભાગ સેરડીની ખાંડના, ૨૬૩ દુધની અથવા દરાખની ખાંડના, ૨૬૬ જલદ સપીરીટના જોઇયે તારે, તેઓનો ગુણ એકસરખો ઉતરેછે. એટલે એક રતલ ચરબી, નજદીક સવાબે રતલ સટારચ અથવા હડી રતલ ખાંડનું કાંમ કરી શકેછે.

જેવી રીતે ચરબી, સટારચ અને ખાંડમાં બલી જવાની ખુબી છે, તેવી કાંઈ પણ ખુબી અલબીયુમેન, ફાઈબરીન, અથવા કેઝીનમાં નજર નથી આવતી. કદી પણ અલબીયુમેન બદનને ગરમી આપી શકે નહી; અને જો માણસ માતરે અલબીયુમેન ઉપરજ રેહેતો તે જીવી શકેજ નહી. જો અલબીયુમેનમાં ચરબીની મીસાલે બલી જવાની ખુબી હતેતો જે થોડું અલબીયુમેન દર રોજ માણસના પોશણને માટે જાયેછે તે પુરૂં પડતે નહી; અથવા જો પુરૂંબી પડેતો કાંઈ પણ હોજરીમાં ખોરાકની હજમીયતમાં ફેરફાર થયાથી તરત નુકસાની કરીયા વગર રેહે નહી અને તારે માણસથી જીવાઈ પણ શકાયે નહી. જાંહાંસુધી લોહીમાં અલબીયુમેન સીવાએ એવી ચીજો રેહે, કે જે આકસીજેન સાથે જલદીથી મલી શકે (એટલે બલવાને લાયેક હોયે) તાંહાંસુધી અલબીયુમેન ઉપર આખસીજેન અસર કરી શકશે નહી. કેટલીએક દરદી હાલતમાં જારે ફેફસાંમાં પુરતો ગરમી આપનારો ખોરાક મલી શકતો નથી તારે બદનમાં એકઠી થયેલી ચરબી ઉપર મારો ચાલેછે અને જારે તે પણ ખપી રેહેછે તારે માસ અથવા અલબીયુમેને તે કાંમ કરવા જાયેછે, પણ તે એટલુંતો અધુરી રીતે થાયેછે કે જલદીથી જીંદગીનો આંકો આવેછે.

એ ઉપરથી સમજ પડશે કે બદનને તનદરોસત હાલતમાં રાખવાને માટે પોશતીક તેમ ગરમી આપનારા ખોરાકની જરૂર પડેછે; અને જાંહાંસુધી તેઓનું પરમાણ બરાબર રેહેછે તાંહાંસુધી કાંઈપણ અલવાલ આવતી નથી. કુદરતથીજ કેટલાએક ખોરાકોમાં એ બેઉ ગુણ મલેલા હોયેછે; અને જાંહાં મલેલા નહી હોતાં તાંહાં મેલવણી કરવી પડેછે.

આ નીચે જણાવેલી ટીપ ઉપરથી જુદા જુદા ખેારાકમાં એ બેઉ ગુણનું પરમાણ કેટલુંછે તે સેહેલથી માલમ પડશે. દર દશ પેાશતીક ભાગે ગરમી આપનારા,

ગાએના દુધમાં....	૩૦ ભાગ.	સસલાનું માસ....	૨ ભાગ.
ઓરતના દુધમાં..	૪૦ ,,	વાછરડાનું માસ..	૧ ,,
અલડમાં........	૨૧ ,,	ઘઉંનેા આટેા.. ..	૪૬ ,,
સીંગ	૨૨ ,,	બાજરીનેા આટેા..	૫૭ ,,
વટેણા	૨૩ ,,	જવ............	૫૭ ,,
ચરબ મતન.....	૨૭ ,,	પટેટા સફેદ....	૮૬ ,,
ચરબ પેારક..	૩૦ ,,	પટેટા બલુ..	૧૧૫ ,,
ગાએનું માસ.....	૧૭ ,,	ચેાખા......	૧૨૩ ,,

ચેપી રેાગ વીશે ધારા.



માણસની ઉપર કાંઈ હજારેા જાતનાં દરદેા ફરી વલેછે; કેટલાંએક અંજાણપણાને લીધે, કેટલાંએક બેસમજથી, કેટલાંએક બેદરકારપણાને લીધે અને કેટલાંએક ખરાબ હવસોથી પેદા થાયેછે. એ કારણેા દુર કરવાને માટે અસલના જમાનાથી માણસેા મેહેનત કરતા આવી યાછે અને હજુર કરતા જાયેછે; અંણજાણપણું અને બેસમજ દુર કરવાને માટે કેલવણી આપવામાં આવેછે. બેદરકારપણા અથવા ખરાબ હવસ ઉપર આજ લગી કાંઈ ઈલાજ ચાલીયેા નથી; તરેહવાર ભાશાણેા અથવા રસાલાએા સઘલા ફેાકટ ગયાછે. પણ જારે એવા બેદરકારપણાથી અથવા ખરાબ હવસોથી તે ધણી વતરેાગે બીજાને નુકસાની પેાંહાંચેછે, તારે સરકાર વચમાં પડેછે અને તેને ખરે મારગે ચાલવાને ફરજ પાડેછે. ગયા આંકમાં સમજાવીયું હતું કે સહીગેદનેા રેાગ એક માણસથી બીજાંમાં ઉડેછે. સહીયેડનેા અટકાવ કરવાનેા હાલ એક સઉથી સરસ ઉપાયે ગઉ શીતલાનેા જણાયેલાેછે; જે લેાકેા ગઉ શીતળા મુકવાનું બેદરકારપણું બતલાવેછે તેને હાલ સરકાર ફરજ પાડવાને ખંતીછે, અને તે લેાકેાના ફાયેદાને માટેજ કરેછે.

વલી જો એક શખ્સ છાકટેા થઈને અથવા બીજા અમલમાં આવીને રસતામાં તેાફાણ કરે અથવા ઘેલાપણામાં લેાકેાને ઈજા કરેતેા સર

કાર વચમાં પડેછે; એકને માતરે શીક્ષા કરીને રેહેછે, કાંયેકે સરકાર દારૂ પીવાનો અટકાવ કરી શકતી નથી; પણ જારે તે દારૂ પીનાર બીજાને ઈજા દેછે, તારે તે ફરીથી તે મીસાલે નહી કરે એટલા માટે સેહેજ શીક્ષા કરેછે. ઘેલા માણસને કાંઈ શીક્ષા થતી નથી, પણ તેને જબરદસતીથી એક જગા ઉપર રાખેછે કે જાંહાં તેની સઘલી તરેહની સંભાલ લેવામાં આવેછે.

એજ પરમાણે જેમ સરકારથી લોકોના ખરાબ હવસો અટકવાઈ શકાતાં નથી; તેમ સરકારથી શેહેર માહેથી વેશીયાઓને દુર કરાઈ શકાતી નથી. જાંહાં ગાંમ તાંહાં ઘેરવાડો એક જરૂરીયાતછે, તેમ શેહેર તાંહાં વેશીયા એક મોટી પીડાછે; પણ તેને અટકાવે કોણ ? હાલને કાલતો એ પીડાને મુગે મોહોડે સોસવી પડેછે; અને સરકારના હાથમાં ઈલાજ એટલોજ રહેયોછે કે એ પીડાને જેમ બને તેમ કમતી ઈજા દે એવું કરે. જે ઓરતો વેશીયાનો ધંધો કરેછે તેને ઘણાંજ ખરાબ દરદો પેદા થાયેછે અને જે મરદો તેઓ સાથે સોબત કરેછે તેઓને તે દરદો ઉઠેછે; અને મરદનાં એવાં દરદ તેનાં બચાંમાં ઉતરેછે. એ પરમાણે વેશીયા પોતે અને સોબત કરનાર મરદ બેઉ દુખી થાયેછે, એટલુંજ નહી પણ તેઓના બદફેલીના ફલ બીચારાં બેગુનાહ બચાંને લાગુ પડેછે. જો એ દરદો વેસીયાઓનેજ થતાં હોતે અને જો તે દરદો ઉડતાં નહી હતેતો સરકારને વચે પડવાનું કાંઈ રેહેતે નહી. પણ જારે તેઓથી ચોમેર ખૈરાબીનું બી પંથરાયેછે તારે સરકારને વચમાં પડવાની ફરજ પડેછે અને તેનો જેમ બને તેમ અટકાવ કરવાની વેતરણ કરવી પડેછે. એટલા માટે આજ કેટલાંએક વરસ થયાં યુરોપખંડમાં વેશીયાઓને માટે ધારાઓ કરવામાં આવીયાછે, અને જે વેશીયાનો ધંધો કરે તેને દરદની કાંઈ પણ નીશાણીછે કે નહી તેની તપાસ કરાવાની ફરજ પાડવામાં આવીછે. તેઓને માટે એક જુદું ખાતું સથાપવામાં આવેછે અને ડાકટરોને નેમીને વેશીયાઓની તપાસ કરાવેછે. વેશીયાઓને ચોકસ મુદતે ડાકટર પાસે જઈને તપાસ કરાવાની ફરજ પાડેછે, નહીતો તેઓને દંડ કરવામાં અથવા શેહેરમાહેથી હંકાલી મુકવામાં આવેછે. જે લોકો દરદી માલમ પડેછે, તેઓને માટે ખાસ હાસપીટલો બાંધેલી હોયેછે, તાંહાં જઈને જાંહાંસુધી દરૂસત થાયે તાંહાંસુધી તેઓને રેહેવાની ફરજ પાડેછે. એ પરમાણે કીધાથી યુરોપખંડમાં આજે એ દરદ ઘણે દરજે કમ

તી થવા માંડીયુંછે. તોયપણ કેટલીએક અડચણોને લીધે મનમાનતી રીતે ફરક માલમ પડીયો નથી. ૧૮૬૬ માં ઈંગલંડ દેશમાં પણ એ ધારો પસાર કરવામાં આવીયોછે અને હાલ આપણી ભલી સરકાર હીંદુસથાનમાં એ ધારો દાખલ કરવા માંગેછે. જારે પેહેલાં યુરોપ દેશમાં એ બાબદની ચરચા થાઇ તારે લોકોમાં પોકાર અને શોહોર ઉઠી રહેયો હતો. દરેક જણને મોહોડે એજ વાત સંભલાતી હતી, કે છીનાલપણાના ફલ ખોદાએ અહીંજ દેખાડેછે અને તેઓ ઉપર માયા લાવવી ખોટીછે; અને સરકાર એમાં વચમાં પડીને જાણે અનીતીને ટેકો આપેછે. પણ સરકારે એવા પોકાર શોહોરની દરકાર કીધા વગર પોતાનું કામ ચલાવીયા કીધું અને આજે લોકોની નજર ઉઘડતી જાયેછે કે સરકારે એ ધારા પસાર કીધામાં ઘણું દાહાપણ ખરચીયુંછે.

તોયપણ હજુર એ વીશેનો કેટલાક વીદવાનો અને પાદરીઓનો વીચાર બદલાયો નથી; તેઓ એ ધારાઓને અનીતીને ઉતેજણ આપનારા સીવાપે બીજું કાંઈ ગણતા નથી. જારે મુંબઈમાં હાલ એ ધારા પસાર કરવાની વેતરણ ચાલેછે, તારે ઘણાએક સીખેલા અને વીચારવાલાઓ એક આવાજે એટલુંજ બોલેછે, કે "ચાલો હવે, અટકાવ શું રહેયો; જરા પણ દરદ થવાનો દર હતો તે હવે નીકલી જશે અને લોકો નહી જતા પણ ધમધુકાર વેશીયાને તાંહાં ચાલીયા જશે." હવે એવા બોલનારાઓને આપણે સેહેજ સવાલ કરીયે. શું પાપનો રસતો એકજછે? એક શખ્સ જો ચોરી કરવા ચાહેતો તરેહવાર યુકતીઓથી કરશે; પણ જે શખ્સ ચોરી કરવી એ મોટું પાપછે એમ સમજીને દર કરેછે, તેની આગલ ચોરી કરવાનો ગમે તેવો ઉંઘાડો સફાઈ કીધેલો રસતો હોયેછે, તોયેપણ તે રસતે તે જતો નથી. એજ પરમાણે પાપનો રસતો ઉંઘાડો અને સાફ જોઇને દરેક જણ તેમાં ગોટું ખાતા નથી; જે પાપીછે, તેતો રસતો ગમે તેવો કઠીણ અને ગુચવણ ભરેલો અમે ઈજા દે એવો હશે તોયપણ તે હરેક હીમત કરીને તે રસતે જવાનોજ. એજ પરમાણે વેશીયાઓની હાલત સુધારીયાથી ગમે તેવો પાપનો રસતો દેખઇતો સુધરે પણ કોઈ પણ નીતીવાલો અને નેક માણસ તે રસતે ફસવાનો નથી. વલી અજમાયેશ ઉપરથી માલમ પડેછે, કે જે પાપી હોયેછે તે વેશીયાની હાલત ગમે તેવા હોયે પણ તેની તે દરદાર કરતો નથી; વલી જે નેક હોયે

છે તે વેશીયાની અવસથા સુધરવાની [illegible]
તમાં તેને ધીક્કારની નજરે જુવેછે. [illegible]
એાની હાલત સુધરે તેની વાર [illegible]
સરખુંછે. કોઈ સવાલ કરે, કે [illegible]
પાપી તે રસતેા છેાડશે નહી ? [illegible]
એક વખત જે શખ્સ એ ખરાબ [illegible]
ઘણા દાખલા જોવામાં [illegible]
શીક્ષા પુરતી લાગી હોયે [illegible]
થયા પછી પાછેા તેજ [illegible]
લાેક થાયેછે. એ ઉપર [illegible]
ધારીયાથી જે લેાકોને [illegible]
ખેાદા જે તેએા ઉપર [illegible]
હોયે એવું લાગતું [illegible]
નેક, માણસેા [illegible]
તે મલતું નથી.

ઘણાંખરાં [illegible]
એા તોડીયાથી [illegible]
લેાકો ઉપર [illegible]
પેાતા ઉપર [illegible]
શકલ [illegible]
કે તે [illegible]
તેા નથી [illegible]
પણ [illegible]
વીન [illegible]
[illegible]

વેશીયાં જેવી ગુનેહગારનો વાલી કોણ થાયે ? એ બીચારીઓ ગુનાહ માં ફસેલીઓછે તે ખરાબ દાંલતને લીધે નહી પણ વારેઘડીએ ગરીબાઈ અને ભુખમરાને લીધે હોયેછે; કેટલીએક ખરાબ મરદોથી ફસી ગયેલી હોયેછે; ઘણીએક ખરાબ ઓરતોના પંજામાં જનમથી ફસેલી હોયેછે; અને થોડીજ એવી નજરે આવશે કે તે ખરાબ હવસના પંજામાં ફસેલી હશે. મુફલેસી અને કંગાલીયતથી દુનીયામાં કેટલા ગુનાહ થાયેછે તે સઘલાને ખબરછે. જનમની ખરાબ સોબત માહેથી કોણ બંચી શકેછે ? એવાં લોકો ઉપર આપણને દયા લાવવી જોઈયે, કે તેને ધીકારવી જોઈયે ? અલબત સઘલા સમજુ માણસો તેઓ ઉપર દયા લાવશે, તેઓની હાલતને સુધારવાની તજવીજ કરશે અને ખરાબ મારગેથી સીધા મારગ ઉપર લાવવાને ચુકશે નહી. ગમે તેવો નાપાક ગુનેહગાર હોયેછે તેની ઉપર દયા અને સખાવત ફેરફાર કરી નાખેછે અને ઘણા જણ ખરાબ મારગેથી પાછા સીધા રસતા ઉપર આવેલાછે. તારે શું આપણે વેશીયાઓને સીધા મારગે લાવવાને નીશફલ થશું ? કદી પણ નહી. યુરોપ દેશમાં અજમાયેશથી માલમ પડીયુંછે કે પુશકલ વેશીયાઓને ખરો ધંધો રોજગાર મલીયાથી તેઓએ ખરાબ મારગ છોડી દીધોછે. હીંદુસથાનમાં એમ નહી કાંયે બને ?

ચોરનો છોકરો ચોર નીવરે તેમાં શક શુંછે ? આજ લગી ચોરના છોકરાના હાલ બાપના જેવાજ થતા હતા, તેમો અટકાવ કરવાને શીક્ષા કરવા સીવાએ બીજો કાંઈપણ ઉપાયે હતો નહી; પણ હાલ સરકાર શીક્ષા કરીયાને બદલે તેઓ ઉપર દયા લાવેછે અને તેઓને માટે કેલવણી અને હુનર ખાતાંઓ ઉભાં કરવામાં આવેછે, કે જાંહાં તેઓ હરેક ધંધો સીખેછે. શીક્ષા કીધાથી અને તેઓ તરફ ધીકારની નજરે જોયાથી તેઓ સુધરીયા હોયે અથવા ગુનાહ કમતી થયો હોયે એવું અજમાયેશ ઉપરથી માલમ પડીયું નહી હતું; અને છેલે જારે દયા અને સખાવતનો હાથ સરકારેજ લાંબો કીધો તારે એ ગુનેહગારો કમતી થવા લાગા. એજ મીસાલ વેશીયાની હાલત પણછે. તેઓની તરફ ધીકાર બતાવીયાથી અને તેઓની કાંઈ પણ દરકાર નહી કીધાથી હજીુર સુધી તેઓની હાલત સુધરી નથી, અથવા ગામ માહેથી વેશીયાપણું કમતી થયું નથી. માતરે દયા અને સખાવતજ તેઓની હાલત સુધારશે અને તેઓને ખરે મારગે લાવશે.

એ ઉપરથી ખોલી રીતે સમજ પડશે કે વેશીયાની હાલત સુધારવામાં અનીતીને ઉતેજણ આપવા જેવું કાંઇ નથી, પણ એક કમીના અને કમબખત ટોલાની હાલત સુધારવામાં ખોદાઇ રાહાછે.

વેશીયાઓની હાલત સુધારવાને માટે હમેશાં એક જુદી હાસપીટલની જરૂરછે. તાંહાં તેઓના રેાગનો ઈલાજ થાયેછે. યુરોપમાં એવી હાસપીટલો સાથે પાદરીઓ નેમેલા હોયેછે અને એ પાદરીઓ તેઓને તરેહવાર રીતે સમજ આપીને આડે મારગેથી પાછાં સીધે રસતે લાવવાની વેતરણ કરેછે. કેટલાંએકોને ધંધે રોજગારે લગાડેછે; અને કોઈજ એવાં હોયેછે કે જે સુધરી શકતાં નથી. હાલ મુંબઈ શેહેરમાં એવી હાસપીટલની જરૂરછે. સરકારે શેહેરના જસટીસ આફ ધી પીસ પાસેથી આપણા શેહેરના સુધરાઈખાતાં માહેથી મદદ કરવાને સુચના કીધી હતી, પણ તેઓ પાસે પુરતું ફંડ નહી હોવાથી ના પાડીયું છે. આપણા સેઠીઆઓ હજારો રસતે સખાવત કરેછે; દરદીઓને માટે હાસપીટલો બાંધેછે અને તેમાં દરદીને માટે કાંઇ પણ તફાવત રાખવામાં આવીયા નથી. વેશીયા જેવો દરદી ટોલો હજુર એવી બક્ષીશથી બેનસીબછે. આપણા ઘરમાંતુ સેઠીઆ કાંયે નહી એવા સુભ કાંમમાં બાહેર આવે અને પોતાનો સખી દસત બાહેર કાહાડીને જોઈતી મદદ કરે ! હરેક કોઇનું ભલું કરવું, પછી તે આપણી દયાને લાયેકનો હોયે કે નહી હોય, એ ખોદાઈ કામ કેહેવાયેછે. ઘણા જણ કદાચ સખાવતનો હાથ બાહેર કાહાડતાં અચકતા હશે કે એ કાંમમાં મદદ કરીયાથી લોકો તેઓની નીતી ઉપર સખુન લેઈ જશે. એમાં તેઓ ભુલ કરેછે. સખાવત હમેશાં ખોદાઈછે; અને તે ઉપર સખુન લેઈ જનારાની કાંઇ પણ દરકાર કરવી નહી જોઇયે.

બચ્ચાંની માવજત.

સુવાવડખાનું.

શીરીનબાઈ જાતે ચાલાક અને હીમતવાન હતી; જે કાંઈ ડાકટર સાથે વાતો થાયે અને તેથી જે કાંઈ પણ ગ્યાન મલે, તેની પોતાની સહીઓ આગલ જઈને વાતો કરે. સહીઓને પણ ડાકટર

પાસેથી એ બાબદનુંગ્નાન મેલવવાની હોંશ થઇ. તેઓએ પોતાના ધણીઓ આગલ વાત કહી અને પોતાની ખાહેશ બતલાવી. તેઓ પણ સાવકશાના દોસતો થાયે અને ડાકટરને સારીપેઠે ઓલખતા હતા, તેથી સઘલાંએ સાથે મલવાની ખુશી બતલાવી.

ડાકટર મુકરર કીધેલા દાહાડે સાવકશા અને શીરીનબાઇને મલવાને મારે આવીયા; અને જુવેછેતો પોતાના બીજા દોસતો તથા તેની બાયેડીઓ પણ હાજર હતાં. ડાકટર મનમાં ચેતી ગયા કે શીરીનબાઇએ આ મેલાવરો કીધો હશે અને તેથી ઘણા મઘન થઈને આવતાંને વાર શીરીનબાઇને કહીયું, જે "હું એવી તમારી તરફથી આશા રાખતો હતોજ; અને એમાં તમે ઘણું નેક કામ કીધુંછે અને તેથી હું ઘણો મઘન થયો છું." સઘલાં તરફ જોઇને, "હું તમુને અહીં જોઈને અને તમારી મતલબ સમજીને ઘણો ખુશી છું; અને હું વધારે મેહેનત લેઈને તમુને સઘલી બાબદો સમજાવાને ચુકશ નહી."

શી૦—(પોતાની સહીઓ ભણી જોઇને) ડાકટરજીએ જે બચાંની માવજતની બાબદો આગલ મને સમજાવી હતી તે મેં તમારી આગલ કહીછે અને તે વીશે આપણી વચે વારંમવાર વાતો થઈછે; તેથી ડાકટરજીને એ બાબદો પાછી પુછવાની તજદી આપવી જરૂર દેખાતી નથી. ડાકટરજી, આજે વલી તમે હમારી શું ખાંમી બતલાવાના છો; હું ધારૂંછું કે હમારી ખાંમીને ખાંમીજ નીકલવાની; પણ ડાકટરજી, હું આશા રાખુંછું, કે એક એવો દાહાડો આવશે કે જારે તમુને હમારે વીશે ફરીયાદ કરવાનું કારણ રેહેશે નહી.

ડા૦—એવો દાહાડો જોવાને હું અંતકરણથી ચાહુંછું. આજ દીને એક ઘણી અગતની બાબદ વીશે તમારી આગલ વાત કરવા ચાહુંછું. તમારી આગલ કેટલીએક બાબદો કે જેથી બચાંનો જાન જનમથીજ જોખમમાં આવેછે તે કહી સંભલાવીયું હતું. તે સીવાએ એક બીજી બાબદછે કે જેથી વારેઘડીએ બચાંનો જાન જનમ પછી થોડા દાહાડામાં ધાસતીમાં આવી પડેછે અને તે બાબદ બચાંને રેહેવાની જગાછે. તમુને સઘલાને ખબરછે કે બચાંના જનમ પછી ૪૦ દાહાડા લગીની રેહેવાની જગા સુવાવડખાનું હોયેછે. હવે સુવાવડખાનાની હાલત કેવી હોયેછે તે તમે સારીપેઠે જાણોછો. ઘણુંપેટલીપે દાદરની હેઠલ અથવા ખરકીમાં, એક જાડા કનતાનનો પરડો ભાયેગે દશ ચોરસફીટ જગામાં બાં

ધી લેવામાં આવેછે; તે પરડો છેક ભોંયેથી તે સીલીંગ લગી ઉંચો રાખ વામાં આવેછે. તે જગામાં કાંઈ પણ બારી હોયછે તે બંધબસત કરી લે વામાં આવેછે, અને જો તે માહેથી હવા અથવા રોશની આવવાનો જરા પણ રસતો હોયેછે તો તે ચીઠરાંથી બુરી લેવામાં આવેછે; પરદો સઘલી તરફ બંધબસત હોયેછે અને બાંધી લીધેલી જગામાં જવાને મા ટે પરડો એક બાજુએ કરવો પડેછે; બીજી વખતે તે જગા તદન બંધ બસત રેહેછે. એવી જગા કે જાંહાં હવાનો આવજાવ નહી, કે જાં હાં સુરજનું એક કીરણ પણ આવે નહી, કે જાંહાં રોશનીને મારે રાત દીવસ એક દીવો બાલવામાં આવેછે, એવી જગામાં મા્એ અને બચુ ૪૦ દાહાડા કાહાડેછે.

શી૦—આપણા લોકોમાં એવો વીચારછે જે સુવાવડખાનામાં હ વા ફુકવી નહી જોઈયે; કાંયેકે નબલી હાલતમાં તેથી નુકસાની થાયેછે અને તમે પણ વારેઘડીએ કેહેતા આવોછો કે કદી પણ આંગ ઉપર પ્ર વન ફુકવા દેવો નહી.

ડા૦—ખરી વાતછે; જારે આપણે આજારી હોઈયે અથવા નબ લાં હોઈયે તારે આપણા આંગ ઉપર પવન ફુકવા દેવો નહી. પણ આપણા લોકો એ દુખ મતાડવાને મારે તેનો ઉપાયે ટુકરોજ કરી ના ખેછે; તેઓ હવાનો આવજાવનો મારગજ તદન બંધ કરી નાખેછે. તમે જાણોછો કે સુવાવડખાનામાં રાત દીવસ એક દીવો બલેછે અને તમે જોયું પણ હશે કે તે દીવા કેવો ઝાંખો બલેછે. જારે દીવાને મા ટે પુરતી હવા નહી હોયે તારે માએ તથા બચાંને તે શું હવા મલ તી હશે. તમે બરાબર સમજોછો કે તનદુરોસતી જાલવવાને મારે ચો ખી હવાની જરૂરછે; અને ગઈ વખતે તમુને સમજાવીયું હતું કે ખ સુસ કરીને નાહાના બચાંને મારે ચોખી હવાની કેટલી જરૂરછે. હવે તમેજ ખેયાલ કરો કે સુવાવડીના બંદીખાનામાં નાહાનું બાલક કેમ ઉઘરી શકે.

શી૦—તમે કહોછો તે ખરી વાત હશે. આપણે પોતે જોઈયે છ કે સુવાવડીના પરડા માહેથી હમેશાં એક જાતનો બદબો નીકલેછે; અને એ બદબો હમેશાં હાજર હોયેછે; અને તેનું કારણ એજ હશે કે હવાનો આવજાવનો મારગ બંધ થયાથી એ બદબો નીકલી શકતો નથી.

ડા૦—એ બદબો માણસના પરસેવ અને દમ માહેથી નીકલતી

ઝેહેરી વસતુઓછે; એ વસતુઓ દમ લીધાંમાં પાછી આવવી નહી જોઇયે અને જારે હવાંનો આવજાવ નહી હોયે તારે તે નુકસાંની ક રીયા વગર રેહેજ નહી અને તેમાં નાહાના બાલકને માટેતો તદન ધાસતી ભરેલુંછે.

વલી સુવાવડીનો પરડો એટલો બંધબસત હોવાથી એક બીજી અગતની હાજત પુરી પડી શકતી નથી. શીરીનબાઈ તમુને યાદ હશે. ઘણુંએક થયું મેં એક દાખલો તમુને નજરે બતલાવીયો હતો. તમારી અગાસી ઉપર તરેહવાર ઝાડપાનના પુશકલ કુદાં મુકેલાંછે. હવે અગાસીની એક બાજુ ઉપર બેઠું છાપરૂં આવેલુંછે અને તેની હેઠલ તરણ ચાર કુદાંઓ મુકેલાં હતાં એ કુદાં માહેના ઝાડના પાતરાં જોઇને મે તરત તમારૂં તે ઉપર ધેયાન ખેંચીયું હતું, અને મે તમુને તે વખતે સવાલ કીધો હતો કે આ તરણ ચાર ઝાડપાનમાં બીજાંઓ કરતાં કાંઇ તમે ફરક જુવોછો ? તમુને કાંઈ પણ વીચાર નહી આવીયો, પણ મેં તમુને દેખાડીયું હતું કે જુવો આ ચાર ઝાડના પાતરાં કેવાં પીલાં અને કરમાયેલાં લાગેછે. બીજાં કોઈ પણ ઝાડના એવાં પાતરાં થયેલાં નહી હતાં અને તેનું કારણ મેં તમુને સમજાવીયું હતું, કે એ બીચારાં ઝાડોને સુરજનું ખોલું તડકું મલી શકતું નથી, ભાયેજે તે ઉપર સુરજના કીરણ પણ પડતાં હોયે; અને એટલી ખુટને લીધે એ ઝાડો ખીલી શકતાં નથી; તેઓ હમેશાં કરમાયેલાં રેહેછે; અને એ સમજાવીયા પછી તમે કેહેવા લાગાં કે "હા, એ ઝાડો વીશેનો મને હમેશાં બલાપો થાયેછે, ચાકર સાથે ઘડી ઘડી મરાઉછું કે તે ધેયાન રાખીને પાની સીપતો નથી; પણ હવે મને ખરૂં કારણ માલમ પડીયું; એ ઝાડોને તરત બાહેર કહડાવીને મુકું."—અને એ ઝાડો પછી અછી રીતે ખીલવા લાગાં તે પણ તમે ખુશી થઈને જણાવીયું હતું. એજ પરમાણે માણસ પણ અંધારામાં ઉધરી શકતું નથી. જે લોકો બંદીખાંનાના અંધારામાં ઘણા વરસ લગી પડી રેહેછે, તેઓનો ચેહેરો ફીકો જરડ થઈ જાયેછે; એજ મીસાલે એક સુવાવડીના પરડામાં જાંહાં સુરજની રોશની ૪૦ દાહાડા લગી પેવસ થઈ શકતી નથી તાંહાં એક નાજુક બચ્ચું કેમ ઉધરી શકે તેનો ખેયાલ તમેજ કરો.

શી૦—પણ ડાકટર તમે જાણોછોતો ખરા કે કેટલી ગમથી એ પરડો તદન નીકલી ગયોછે અને આસતે આસતે નીકલી જાયેછે.

ડા૦—ખરૂં; માતબર લોકોને ભાંયેટલીયે જુદા ઓરડા મલી શકે છે, તેથી પરડાની તેઓને જરૂર પડતી નથી; પણ તેઓની હાલત શી તરેહથી સુધરી તે હું જોઇ શકતો નથી. તેઓ બંધબસત પરડામાં રહેઆ કરતાં બંધબસત ઓરડામાં રેહેછે. પરડામાહેથી જરા પણ હવા અથવા રોશની આવેછે, પણ ઓરડાની ચારે બાજુએ જાડી દીવાલ હોયેછે અને તે માહેથી જરા પણ હવા અથવા રોશની આવવાની આશા રેહેતી નથી.

શી૦—પણ ડાકટર કેટલી ગમ એટલું બધું બંધબસત રાખવામાં આવતું નથી.

ડા૦—તમે ખચીતથી કેહેશો કે તેઓના ઓરડામાં ખોલી રીતે હવાનો આવજાવનો રસતો રાખવામાં આવેછે.' શું એ ઓરડાઓ માહેથી બદબો નીકલતો નથી?

શી૦—હા, બદબોતો જાંહાં સુવાવડી હોયેછે તાંહાં માલમતો પડીયા વગર રેહેતો નથી.

ડા૦—તારે તમેંજ સમજો કે હવાનો આવજાવનો મારગ કેવો હશે.

શી૦—તારે તમે શું ઉપાયે બતલાવોછો?

ડા૦—પેહેલાંતો હું ભોંયેતલીયે સુવાવડીને રાખવાને માટે અડચણ લેઉંછું. ભોંયેતલીયું હમેશાં સરડ હોયેછે; ગમે તે ઉપાયે કરો પણ તે સરડીથી માએ તથા બચું બેઉ હેરાન થાયેછે; તેથી માએને ઘણાં દરદો થાયેછે અને ઘણાં બચ્ચાંના જાન ગયાછે અથવા તેઓ જનમથીજ દરદી થાયેછે અને જીવેછે તાંહાંસુધી તે હેરાન રહેછે. વલી ભોંયેતલીયેની હવા કદી પણ ચોખ્ખી હોતી નહી. આપણા ધરમમાં સુવાવડીને સુકી અને ઉંચી જગામાં રાખવાને માટે ફરમાનછે. એ બેઉ ફરમાનથી આપણે ઉલટા ચાલીયે છઈયે. ભોંયે સુકી કરવાને માટે આપણા લોકો ઢોલકી તલે સાદરી પાંથરેછે; અથવા બીજા એવાજ ઉપાયે કરેછે; પણ તે સઘલા નકામાછે. ઉંચી જગાને બદલે આપણે જેમ બને તેમ ઘરની સઉથી નીચી જગા સોધીયેછ. અલબત એ બેઉ બાબદમાં તનદરોસતીને ખાતર અને આપણા ધરમના માનને ખાતર આપણા લોકોએ સુધારો કરવો જરૂરછે. હું ખચીતથી કહુંછું કે ભોંયેતલીયે રહેયાથી ઘણી સુવાવડી ઓરત તથા બાલકો કમોહોતે મરણ પામીયાંછે.

શી૦—પણ ધરમ પરમાણેતો અડકાયેલી અથવા સુવાવડી ઓર તે કદી પણ ઘરના માલા ઉપર બેસવુંજ નહી.

ડા૦—ધરમમાં એવું કાંઇજ નથી. ઉલટું ઉંચી જગા ઉપર રેહેવાને માટે ફરમાવેછે અને તમેજ જુવોછો કે તેમાં કેટલું દાહાપણછે. કોણ જાણે આપણા લોકો સાથી ગુમરાહ થયાછે, કે જે ધરમમાં લખેલું હોયેછે તેનેથી ઉલટું ચાલવામાં સવાબ સમજેછે.

શી૦—મને યાદ આવી; આપણા લોકો થોડાં વરસ થયાં અડકાયેલી ઓરતોને જો ઘરનો દાદર પથરનો હોયેછે તો માલા ઉપર બેસવા દેછે; તેમાં તેઓ પાપ ગણતાં નથી.

ડા૦—એ પગલું ખરે રસતે ભરાયેછે અને આશા રાખુંછું કે થોડા વરસમાં સુવાવડી પણ માલા ઉપર વગર અડચણે રહી શકશે.

શી૦—જો ખરૂં પુછાવોતો આપણા લોકો મતલબીઆંછે. વારેઘડીએ દાખલાઓ બનેછે કે ડાકટરો સુવાવડીને માલા ઉપર લેઇ જવા કેહેછે. જાંહાં જાનની વાત આવી એટલે આપણા લોકો ધરમ બરમ સઘલો ઠેકાણે રેહેવા દેછે અને જરૂરીયાતનું કામ કરેછે; પણ આપણા લોકોની મતલબની વાત કહું. વધારે દુર કાંહાં જઇયે. આપણા પેહેલે મારેના ભાડુતની બાયેડી સુવાવડી હતી અને ડાકટરે તેને ઉપર લેઇ જવાને ફરમાવીયું. આપણી ઘેરવાલી તે ઉપરથી ફરફરી પડી અને ઘર નાપાક થાયે એમ કહીને તેને ઉપર નહી જવા દેવાને બોહોશ કીધી; પણ તરત તેની કોઇએ દરકાર નહી કીધી. થોડા દાહાડામાં એ ભાડુતને ઘેરવાલીએ કાહાડી મેલીયાં. ખોદાનો બનાવ એવો થયો કે ઘરવાલીનીજ છોકરી સુવાવડમાં ખરાબ હાલતમાં આવી પડી અને ડાકટરે તેને માલા ઉપર લેઇ જવાને ફરમાવીયું; પેહેલાં આનાકાની કીધી પણ જારે ડાકટરે દમ ભરાવીને કહીયું કે જો તે ઉપર નહી લેઇ જશેતો તેની છોકરી મરી જશે; તારે પોતાની મતલબ જાલવવાને માટે જે કાંમ બીજાંને કરવા દેવામાં આડી પડી તેજ કાંમ પોતે ખુશીથી કીધું. શું આપણા લોક મતલબીઆંછે!

ડા૦—એવા દાખલાઓ મારી અજમાયેશમાં ઘણાં આવીયાછે; અને આજ સુધી મેં જોયુંછે, કે અડકાયેલી અથવા સુવાવડી ઓરતને જારે ફરમાવામાં આવેછે તારે માલા ઉપર લેયા વગર રેહેતાં નથી. જો આપણા લોકો સુવાવડી અથવા અડકાયેલી ઓરતોને મા

લા ઉપર રેહેવાને અડચણજ ગણતાં હોયેતો તેઓને બીજો કાંઈ પણ ઉપાયે સોધી કાહાડવો જોઈયે. સુવાવડીને માલા ઉપર લેઈ જવાની અડચણ વીશે બોલતાં મને અહી જણાવવું જોઈયે, કે આપણા લોકોમાં હજીુર કેટલાંએક વેહેમી અને અગ્નાની રહી ગયાંછે કે તેઓ માણસના જાનને પોતાના ધરમને લગતા ખોટા વીચારો આગલ કુચ ગણતાં નથી. મેં બે તરણ દાખલા જોયાછે, કે જારે સુવાવડીને માલા ઉપર લેઈ જવાને માટે ભલામણ કરવામાં આવીછે તારે સુવાવડીનાં સગાં તરફથી આ પરમાણેનો જવાબ મલેલોછે. "જે થવાનું હશે તે થશે, પણ હમારેથી અભેખર થાયે નહી." એવાં લોકોને તે વખતે શું જવાબ આપવો તે કાંઈ સમજ પડતી નથી.

શી૦—તમે કહોછો તે ખરી વાતછે. આપણી ઘરવાલી પણ પોતાની છોકરીની સુવાવડ વખતે એમજ બોલતો હતી; પણ એટલું ભલું થયું કે તેની સુધ જલદીથી ઠેકાણે આવી.

ડા૦—સુવાવડી અથવા દસતાન વાલી ઓરતને આપણા લોકોમાં ચોખાં માણસો અડકતાં નથી અને તેથી જારે બચ્ચાંને ચોખી જગા ઉપર આપવું પડેછે તારે તેને તદન નાગું કરીને ભોંયે ઉપર મુકેછે અને તાંહાંથી ચોખું માણસ તે બચ્ચાંને ઉચકી લેછે. એવી રીતથી બચ્ચાંને વારેઘડીએ નુકસાની થાયેછે; અને હું ખાતરીથી કહુંછું કે એવી વખતે બચ્ચાંને ઉપલીયું થાયેછે તેનું કારણ ઘણું કરીને એવી રીતથી બચ્ચાંને લે મુક કીધાથી થાયેછે. જો તમે તમારો બરડો ઉઘાડો કરીને જમીન ઉપર લગાડોતો તમે તરત ચોંકીને પાછાં ઉઠશો; તમુને તે ગમશે નહી. હવે મેં આગલ સમજાવીયું હતું કે બચ્ચાંની ચામડી એટલીતો નાજુકછે અને તેની ઉપર એટલીતો નરવ પંથરાયેલીછે કે જારે તેને ગરમ કપડાંમાં વીતાલેલી હાલત માહેથી તરત થંડી જમીન ઉપર મુકવામાં આવેછે, એટલે તેને એટલી ઈજા થાયેછે કે તે રડી પડેછે; ઘણી વેલા ચોંકેછે અને કોઈ વખતે તરત ઉપલીયું થઈ આવેછે. એ રીત ઘણીજ ધીકારવા જોગછે. જો બચ્ચાંને ચોખી જગા ઉપર એ ઉપાયે સીવાએ અપાયેજ નહી, તો બેહેતર એછે કે માએ તે બચ્ચાંને પોતાની સાથેજ રાખવું. કદી પણ ચોખી જગા ઉપર આપવું નહી; અને જો કદાચ આપવું પડેતો હું એટલી હીમતથી કહુંછું કે તેને જમીન ઉપર મુકીને આપીયા કરતાં ઉછાલીને આપેતો વધારે ઠીક પરવરશે.

શી૦—એ વીશે હમે શું કહી શકીયે. હમુને એમાં કાંઈ સમજ નહી હતી; હમુને એવો કદી વીચાર નથી આવીયો કે એમ કીધાથી બચાંની તબીયેત બીગડેછે. જો તમે કહોછો તેમ હોયે, તો હું ધારૂં છું, કે જે માએ એ જાણીયા પછી જો બચાંને એ રીતે ચોખી જગા ઉપર આપેતો તેના જેવી હેમક અને દુશટ બીજી કોઈ નહી કેહેવાયે.

ડા૦—તમારી એવી ઉલટ જોઈને હું ખુશી છેઉં. હું આશા રાખું છું કે તમારી આ બીજી બેહેનો પણ તમારા જેવાજ વીચાર રાખતાં હશે.

શી૦—તેઓના આગલ એવા વીચારો નહી હોયેતો તેમાં હું તેઓનો વાંક કોહાડતી નથી. કાંયેકે તેઓને હાલ સુધી કોઈ સમજાવનારૂં હતુંજ નહી. પણ તમે જે મેહેરબાંનીની રાહે મેહેનત લેઈને હમુને સમજણ આપોછો તે પછી જો હમે આગલા જેવાજ વીચારો રાખીયેતો હમારા જેવાં હેમક બીજાં કોઈ નહી હોયે.

સા૦—સુવાવડીના પરડા કેયારે નીકલી જશે વારૂં !

ડા૦—ફીકર નહી; જે વખત જાયેછે તેમાં એક દગલું આગલ ભરાતું જાયેછે. થોડી મુદતમાં આપણી ઉમેદ પુરી પડશે. વારૂં—સાહેબો, બેહેનો હું રજા લેઉંછું.

સવલાં જન—ડાકટરજી આવજો, સાહેબ મેહેરબાન.

તનદરોસતીને લગતી હીંદુઓની રીતભાંત.

બદનની સફાઈ.

તનદરોસતી જાલવવામાં બદનની સફાઈ એક બીજી અગતની જરૂરીયાતછે. થોડી બાબદમાં હીંદુ લોકો ઘણી સુઘડાઈમાં ગણાયેછે, અને કેટલાએક અસલી લોકો કરતાં અને હાલના કેટલાએક જે સુધારામાં પંકાયેલાછે તેઓ કરતાં એ બાબદમાં વધારે સરસ નીકલેછે. હીંદુ શાસતર બદનની સફાઈને માટે કલામોથી પુરછે. નાહાવાને માટે જે છુટપણેથી પાણી વાપડવાને ફરમાવીયુંછે તે કોઈ વેલા હદથી જે યાદા કરવામાં આવેછે. કેટલાએક જણ જો જરા ઘર માહેથી પગ બાહેર કાહાડેછે અથવા પોતાનો હાથ પોતાના બદનને લાગેછે અથવા જો છીંકેછે તો તેને નાહેયા વગર ચાલતુંજ નથી. મનુના કેહેવા પર

માણે બદનનો ચીકાસ, લોહી, જાહાડો, કાનનો મેલ, નખ લેવા, બલ ગમ, આંસુ, આંખના ચીપરા અને પસીનો બદનની ગલીચી કેહેવા યેછે અને તે સાફ કરવાને માટે પુશકલ પાણીની જરૂર શાસતરમાં જ ણાવીછે. ટુકાંમાં, બદનની ગલીચી માતરે પાણીથીજ સાફ થઈ શકે છે. મોહોડુ, હાથ, પગ ધોવા તથા બદન ઉપર પાણી વારેઘડીએ છાં ટીયા સીવાએ, બંદગી કરીયા અથવા ખોરાક લેવા આગમજ દરેક જ ણે દીવસમાં એક વખત પણ આખુ બદન પાણીમાં ધોવાને ધરમનું ફ રમાનછે. તનદરોસતીની નજરે જોતાં એ નાહાવાની અસર બદન ઉપર ઘણી ફાયેદાકારકછે. શાસતરમાં મેલાં કપડાં પેહેરવાની મનાઇ છે. જાંહાંસુધી એક માણુસ પોતાના બદન ઉપર સાફ કપડાં પેહેરે ન હી તાંહાંસુધી તે ધરમનું અથવા કીરીયાનું કામ અથવા ઘરબારનું સાધારણ કામકાજ કરવાને તદન નાલાયેકછે. ઘરબારને લગતી હરેક કાંઇ ચીજ જાંહાંસુધી કાંઈ પણ રીતે સાફ કરવામાં નહી આવે તાંહાં સુધી તે નજીસ ગણાયેછે. સહવારના ઉઠતાંનેવાર બીજુ કામકાજ ક રીયા આગમજ ઘરનો કચરો કાહાડીને છાનથી લીપવુ જોઈયે. રાં ધવાના વાસન પછી તે તરાંબાના, લોહોડાંના, પીતલના, કલઈ અથવા સીસાંના હોયે તેને વાપડવા આગમજ રાખ, ખતાસ અને પાણીથી સાફ કરવાં જોઈયે. ઘરને લગતી જમીન છાનથી લીપીને અથવા પા ણી છાંટીને અથવા તેને વારીને સાફ કરવી જોઈયે. હીંદુ લોકોના પોતાની અથવા ઘર બારની સઘલી સુઘડાઈને લગતા કલામો કેહેતાં ઘણું લંબાન થઈ જાયેછે. હાલ જેટલું કહીયુંછે તે ઉપરથી માલમ પ ડશે કે શાસતરના કલામો પરમાણે કાંઈ જમાનાના જમાના થયા હીંદુ લોકો સુઘડાઈ જાલવતા આવીયાછે. પણ એ અસલી કલામો હાલ ની અજમાયેશ પરમાણેના તનદરોસતીના કાયેદા સાથે કેટલા મલતા આવેછે તે દરેક ડાકટર અથવા તનદરોસતીની હાલત સુધાર નારા લોકોનું ધેયાન પોંહોંચાડવા જોગછે. વગર શકે બદનને ધોવું એ સફાઈ રાખવાનો સઉથી સરસ ઉપાયેછે. તેની મોટી મત લબ એછે કે ચામડીને પોતાનું કામ જે પસીનો બાહેર કાહાડવાનુંછે તેને લાયેક હાલતમાં રાખવી. એ પસીનો ખોલી રીતે નીકલે એ તનદરોસતીની બાબદમાં ઘણું અગતનુંછે; કાંયેકે જારે તે બંધ થાયેછે તારે દરદ થયા વગર રેહેતું નથી.

પસીનામાં પાણી સીવાએ કેટલાએક ખાર અને આરગાનીક વ સતુ હોયેછે કે જે ઘટ હોવાથી પાણીની મીસાલે બાફની માફક ઉડી જતાં નથી પણ ચામડી ઉપર થરી રેહેછે. જો એને કાંઈપણ આપણા ઉપાયોથી કાહાડી નહી નાખીયેતો ચામડી ઉપર એક કઠીણ પર બંધા યેછે અને તેથી પસીનો બાહેર નીકલતો અટકેછે. વારેઘડીએ આંગ ધોયાથી એ અથવા બીજી ચીજો ચામડીની સપાટી ઉપર એકઠી થતી અટકેછે અને ચામડીના આંધરાં ખોલાં હોવાથી પસીનો ખોલાસથી છુટેછે.

દેશી લોકો નાહેયા આગમજ આંગ ઉપર તેલ લગાડવાની ટેવ, પસીનાનો અટકાવ કરે એવું લાગેછે; પણ આ જેવા ગરમ દેશમાં તેલ ચોપડીયાથી ચામડી નરમ અને થંડી રેહેછે અને જોકે તે પસી નાનો તદન અટકાવ કરતું નથી, તોયપણ પુશકલ પસીનો કે જેથી બદનમાં નબલાઈ પેદા થાયેછે તેનો તેથી અટકાવ થાયેછે. વલી તેલ નાહાતી વખતે અને કપડાંથી નુછાઈ જાયેછે. માતરે અંજાણા અને ગરીબ લોકો રાઈનું તેલ પુશકલ ચોપડેછે અને નાહીને આંગ નુછીયા વગર આંગ ઉપર તેલનો થરો લેઈને પોતાને ધંધે વલગેછે. ચામડી ઉપરના કપડાં વારેઘડીએ બદલવામાં પણ સફાઈને ઘણી મદદ મલેછે અને તે નાહેયા બરાબર થોડીં રીતે ગણવામાં આવે, કાંયેકે કપડાં કેટ લીએક ગલીચીને ચુસી લેછે અને કપડાં બડલીયાથી તેની સાથે જાયે છે. એ બાબદસર હીંદુ લોકોમાં એક ઘણો અછો કલાંમછે. મનું કહેછે, કે “જે બરાહમણનું પોતાનું ઘર હોયે અને પોતાનો ખોરાક મેલવી શકે તેણે કદી ભુખે મરવું નહી; અને જેની પાસે ગું જાસ હોયે તેણે જુના તથા મેલાં કપડાં પેહેરવાં નહી.” માતબર લો કો દાહાડામાં બે વખત ધોતાં કપડાં બદલેછે. મનુ ધોબીની પણ ફર જો સમજાવેછે. “ધોબીએ પોતાના ધણીના કપડાં થોડાં થોડાં અથવા કટકે કટકે સાલમાલોનો સાફ લાકડાં ઉપર ધોવાં અને જલદીથી નહી ધો વાં; એકના કપડાં સાથે બીજાંના કપડાં ભેલી નહી નાખવાં અને ધણી સીવાએ બીજા કોઈને પેહેરવા દેવાં નહી.” વચલે વાઘેના લોકોથી ધોબી ના ધોયેલાં કપડાં દરરોજ પેહેરવાને બનતું નથી અને તેથી તેઓ ઘર માં કુવા અથવા તલાવના પાણીએ ધોયેછે અને સુરજમાં સુકવીને પેહેરે છે. ઘણાજ ગરીબ અને મુફલેસ લોકો કે જેઓને આંગ ઉપર ફાટેલાં

ચીંઠરાં પણ પેહેરવાને બની શકતું નથી, તેઓને મેલાં કપડાં પેહેરીયા સીવાએ ચાલતુંજ નથી, તોયપણ તેઓ દીવસમાં એક વખત પણ પાણીમાં બોરેછે, અને ભીણાંને ભીણાં પેહેરેછે અને આંગ ઉપરજ સુકાવા દેછે.

હીંદુ લોકોની ઘરબારની સુઘડાઇની રીત અજબ રીતે ઉલટી સુલતી હોયેછે; કાંયેકે જારે એક હાથ ઉપર તેઓ દીવસમાં એક કરતાં વધારે વખત ઘરનો કચડો કાહાડીને પાણી સીપેછે, તારે બીજા હાથ ઉપર તેઓ ઘરના કચરા પુજાને ઘરમાં એકઠો થવા દેછે અને પોતાના નાક આગલ કોહોવા દેછે અને તેથી સઘલી હવા ખરાબ થાયેછે. કદાચ એ રીત હવાની તથા મલેરીયાની ખુબીથી તેઓનો અંજાણપણાને લીધે હશે. હીંદુ લોકો બબરચી ખાનાની સફાઈ ઉપર વધારે ધેયાન આપેછે, તેને દરરોજ છાનથી લીપેછે; કાંયેકે શાસતર પરમાણે છાન સફાઇ કરનારી ચીજો માંહેની એક ચીજ ગણાયેછે. છાનમાં વગર શકે ખરાબ વાસનો નાહાસ કરવાની ખુબીછે અને હાલ ડાકટરોની પરવાનગીથી મુફસીલની તુરંગો અને બીજી જાહેર ઇમારતોને સાફ રાખવાને વાપડવામાં આવેછે.

હીંદુ લોકોના સુઘડાઇના વીચાર ધરમ સાથે વીતલાયેલા રેહેછે; તેઓનું નાહાવાનું, તેઓના હમામખાનાઓ, તેઓના પોશાક બદલવાનું, તેઓના ઘરબારની સફાઈ, એ સઘલા ધરમને લગતા ભાગો છે, પણ તેઓનો તનદરોસતીને લગતા કાયેદાઓ સાથે કાંઈ પણ ખેયાલ રાખીયો નથી. એથી ઉલટું તેઓના તનદરોસતીને લગતા કાયેદાઓ ઘણાજ વીગતવાર સમજાવીયાછે અને એટલી નકામી બાબદો ઉપર બારીકીથી જણાવીયુંછે કે એવું કોઈ પણ કોમમાં જોવામાં નથી આવતું. આ જેવા ગરમ મુલુકમાં કે જાંહાં દરદના કારણો પુશકલ હોયેછે અને ઘણા જોરમાં કામ કરેછે, કે માણસજાત તેઓ ઉપર ધેયાન નહી આપીયાથી અથવા બેદરકાર રહેયાથી જે દુખો આવી પડે, તે માહેથી બંચાવ કરવાને માટે ધરમની મદદની ઘણી જ રૂરછે. ડાકટર મુઆત પોતાના હીંદુ વઇદકના રસાલામાં ઘણીજ રાસતીથી જણાવેછે, કે “ જાતી ફરજ કે જેમાં નાહાવા ધોવા તથા પોશાકને લગતી સઘલી રીતભાંત આવેછે, તે એવી રીતે ચોકસાઇથી દેખાડીછે અને એવી સાફ અને સમજુ રીતે પાલવાને ફરજ પાડીછે કે

તે લોકોની નીતી અથવા ઘરબારની રીતભાંતને ઘણીજ અજબ રીતે મલતી આવેછે. સુઘડાઈની તેવ અને વારેઘડીએ નાહાવાનું અથવા તેલ ચોપડવાનું આબરૂવાલા માણસની ધરમની ફરજછે અને તે ખરેખર તનદરોસતી જાલવવાને જરૂરનીછે. ”

ડાકટર ચેવરજ પણ જાહેર તનદરોસતીના ફાયેદાઓને લગતાં ભાશાણોમાં એમ કેહેછે; કે જાતી ગલીચી હીંદુ લોકોની કદી પણ વીશેશ ગુણ હોયે નહી; ઘણું કરીને સઉથી હલકે વાધેના અને જે ઘણીજ ગરીબ હાલતના હોયેછે તેઓજ માતરે ગલીચ રેહેછે.

જીંદગી લાંબી રાખવાની કલા.

ઝાડ પાનની જીંદગીની લંબાઈ.

માણસની જીંદગી વીશે અને તેની લંબાઈ વીશે જો કાંઈ પણ ચોકસ ખેયાલ કરવો હોયે અને જીંદગી લાંબી શી રીતે રેહે તેનો કાંઈ પણ ધડો લેવો હોયેતો તે ઝાડ પાન અને હલકાં જાનવરોની જીંદગી તપાસીયાથી બનેછે. ઝાડ પાનની નજદીક ૪૦ હજાર જુદી જુદી જાતછે; અને દરેકના આકાર, બનાવત, કદ અને જીંદગીની લંબાઈમાં કેટલો ફરક રેહેછે. આપણે જે કેટલીએક ચીજ ઉપર ફુગ જોઈયેછ તે વનસપતીછે અને તેની જીંદગી માતર બે કલાકનીછે; વલી સીદર નામનું ઝાડ એક હજાર વરસ લગી જીવેછે; એ બેઉમાં કેટલો ફરક ! ઘણું કરીને ઝાડ પાનની જીંદગીની લંબાઈ પરમાણે તરણ જાત કરવામાં આવીછે. તેમાં કેટલાંએક વસંત રૂતુમાં પેદા થાયેછે અને શીયાલામાં મરણ પામેછે; તેઓનો જીંદગી બરાબર જોઈયે તો છ મહીનાની હોયેછે; બીજી જાત બે વરસ લગી જીવી શકેછે અને તરીજી જાત ચારથી તે હજાર વરસ લગી જીવેછે.

જે ઝાડો નરમ અને પાણીથી ભરેલાં હોયેછે અને જેઓના ભાગો ઘણા નાજુક હોયેછે તેઓની જીંદગી ટુક હોયેછે અને એક અને ઘણું તો બે વરસ લગી જીવી શકેછે. જેઓના ભાગ જોરાવર હોયેછે અને જેમાં મકમ રસ હોયેછે, તેઓ વધારે લગી જીવેછે; પણ ઘણા વરસ જીવવાને માટે ઝાડ પાનમાં લાકડાંનો ભાગ ઘણો જરૂરનોછે.

જે ઝાડ પાન એક અથવા બે વરસ જીવી શકેછે તેઓમાં પણ ફરક જોવામાં આવેછે; જે વગર વાસ તથા સવાદના હોયેછે તેઓ, જે માં ઘણો જોરાવર વાસ હોયેછે અને જેમાં તેલ અથવા અરક હોયેછે તેઓ કરતાં ટુક જીવેછે. ઘઉં, જવ, અને સઘલી જાતનો અનાજ એક વરસથી વધારે જીવી શકતા નથી; પણ ફુદનો, પેપરમીનટ, ઈતીયાદી બે વરસ લગી અથવા વધારે જીવી શકેછે.

ઝાડીઓ અને નાહાના ઝાડો ૬૦ અથવા એથી બેવરાં વરસ લગી જીવી શકેછે. દરાખનો વેલો ૬૦ થીતે ૧૦૦ વરસ લગી જીવેછે અને મોટી ઉમર લગી ફલદરૂપ રેહેછે.

જેઓ ઘણી મોટી ઉમરે પુગેછે તેઓ સઉથી મોહોટાં, જોરાવર અને કઠીણ ઝાડો હોયેછે. એમાં પીપલો, વર, લીંબુ, સેંહેંતુર, તાર, ઈતીયાદી ઝાડો આવેછે.

જે ઝાડો ઘણાં જલદીથી ઉગી અને વધી નીકલેછે, તેઓનું લાકડું હમેશાં થોડું જડ હોયેછે અને તેઓની જીંદગી જરા ટુંક હોયેછે.

મોટાં, ઉંચાં અને જેની દાંખલીઓ પંથરાઈ જાયેછે તેઓ કરતાં નાહાનાં ઝાડો ટુક લગી જીવેછે.

જેઓનાં ફલ રસરસતાં, કુમલાં અને નાજુક હોયેછે તે, જે ઝાડો વાંઝીયાં હોયેછે અથવા જેઓનાં ફલ નકામાં હોયેછે, તેઓ કરતાં ટુક લગી જીવેછે; અને તેઓમાં વલી જેનાં ફલ બોર જેવાં અથવા જેમાં ઠળીયા હોયે તેઓ, જેના ફલ બડામ જેવાં કોટલાંમાં રેહે, તેઓના કરતાં ટુક લગી જીવી શકેછે.

પેર અને આપલ જેવાં ઝાડો જો માવજતથી રાખીયાં હોયેતો તેઓની જીંદગી વધીને ૬૦ વરસની થાયેછે; અને ખસુસ જો તેઓની ઉપર જે લીલ ચહડેછે તે કાહાડી નાખી હોયેતો.

જે ઝાડોના પાતરાં અને ફલ જલદીથી થતાં નથી, અને જે વલી જલદીથી ખરી પડતાં નથી તેઓ, જેઓમાં એ કામ જલદીથી બનેછે તેઓ કરતાં વધારે લગી જીવેછે. ખેડેલાં ઝાડો જંગલી કરતાં ટુક જીંદગીના હોયેછે; અને જે મીથાં ફલ પેદા કરેછે તેઓ જે ખાતાં ફલ પેદા કરેછે તેઓ કરતાં ટુક મુદત જીવેછે.

જે ઝાડના થડ આગલથી દર વરસે મતોડી ઉખેડી કાહાડી હોયેછે તેઓ વધારે જોરાવર અને ફલવંત થાયેછે; પણ તેથી તેની જીંદ

ગી ટુકી થાયેછે. પણ જો એ પરમાંણે પાંચ દશ વરસે કીધું હોયેતો, તેની જીંદગી ટુકી થયાને બદલે વધશે. એજ પરમાણે વારેઘડીએ પાણી સીપીયાથી અને ખાતર નાખીયાથી ફલમાં વધારો થાયેછે, પણ તેની જીંદગી કમતર થાયેછે.

ઝાડ પાનની દાંખલીઓ અને કલીઓ કાપી નાખીયાથી તેની જીંદગીમાં વધારો થાયેછે.

ઘણા વરસ પછી જો એક બુઢાં ઝાડના ઘડની આસપાસની મતોડી ઉખેડીને નરમ અને છુટી કીધી હોયેતો તેઓના પાતરાં વધારે તાજાં અને જોરેમંદ થશે અને ઝાડ પાછું જીવાન બનશે.

જે ઝાડોનું કદ ઘણું મોટું હોયેછે અને જેઓનું લાકડું ઘણું ઘટ હોયેછે તેઓ ઘણી લાંબી મુદત લગી જીવેછે. મોટાં કદ ઉપરથી માલમ પડેછે કે તેમાં જીવવાની શકતી વધુ હોવી જોઈયે, કાંયેકે તેની સપાટી વધારે હોયેછે, અને તેની શકતી ખપી જતાં ઘણો વીલંમ લાગવો જોઈયે. પણ જો લાકડું જરૂર કરતાં વધારે ઘટ હોયેછે તો ઉલટું તેની જીંદગી કંમતી થાયેછે, કાંયેકે તેથી રસ બરાબર ફરી શકતો નથી.

ઝાડ પાનની જીંદગી ઘણું કરીને તેના ખપ અથવા ઘસારા ઉપર આધાર રાખેછે. જેમ જીંદગીનો વધારે ખપ હોયેછે તેમ તેનો જલદીથી નાશ થાયેછે; અને જેમ તેનોમાં પેદાશની વધ હોયેછે તેમ તે લાંબી મુદત લગી જીવી શકેછે.

ઝાડ પાનનો ઘસારો હમેશાં થોડો હોયેછે; તેને કાંઈ હીલચાલ નથી: જે મોટો ઘસારો થાયેછે તે ફલ અને ફુલ પેદા કરવામાંછે; અને જેવું ફુલ અથવા ફલ પેદા થયું એટલે ઘણું જલદીથી મરણ પાસે છે. ફુલની નાજુકાઈ કેવીછે, તેના રંગ કેવા ભલકાબંધ અને ખુબસુરત હોયેછે. ફુલ જાણે ઝાડ પાનનો સીંગારછે; તે પોશાક પેહેરીને પોતાનો મોટો તેહવાર ગુજારેછે; પણ તે સાથે તેની જીંદગીની શકતીનો સઘલો જથો જલદીથી અથવા થોડોવારમાં ખપી જાયેછે.

સઘલાં ઝાડ પાનમાં ફુલ આવીયા પછી વધવાનું કુવત જતું રેહેછે. થોડોવાર તેઓ થમ હાલતમાં રેહેછે અને પછી કરમાવા માંડેછે. કેટલાંએક તદન મરી જાયેછે; પણ મોટાં ઝાડોમાં એ કરમાવું

થોડા વખતનું હોયેછે, અને છ મહીના લગી સુસ રહીને પાછાં પોત તાનું કુવત મેલવેછે અને ફરીથી પાતરાં અને ફુલ થાયેછે.

એ ઉપરથી સમજ પડશે, કે જે ઝાડોમાં જલદીથી ફુલ થાયેછે તેઓ જલદીથી મરણ પણ પામેછે; અને જેમ ફુલ આવતાં વીલમ લાગેછે તેમ તેઓની હસતી જેયાદે થાયેછે. જેને પેહેલાં વરસમાંજ ફુલ આવેછે તેઓ તેજ વરસમાં મરણ પામેછે અને જેને બીજે વરસે પેહેલાં ફુલ આવેછે તેઓ બીજે વરસે મરણ પામેછે. જે ઝાડોને છઠે, નવમે અથવા બારમે વરસે ફુલ આવેછે તેઓજ બુઢાં થાયેછે. એ ઉપરથી આપણી જીંદગોની હાલત પણ સમજ પડી શકશે.

હવે સવાલ એ રહેયોછે કે ખેતી કીધાથી ઝાડ પાનની જીંદગી ઉપર કેવી અસર થાયેછે? ખેતી અને કીસબથી ઘણું કરીને જીંદગી ટુકી થાયેછે; અને આ ધારો જોવામાં આવેછે કે એક ઝાડ જો જંગલી હાલતમાં રેહેવા દીધું હોયેતો, તે બીજું પણ એકજ જાતનું ઝાડ જેમાં ખેતી કીધી હોયે, તે કરતાં વધુ લગી જીવી શકેછે. પણ ખેતી કીધાથી હમેશાં જીંદગી કમતી થતી નથી; કેટલાંએક ઝાડ ઉપર સંભાલ લીધાથી તેઓની જીંદગી વધી શકેછે; અને આ વાત સાબેત થાયેછે કે ઝાડ પાનમાં પણ સંભાલ લીધાથી જીંદગી વધી શકેછે. હવે એ બેઉ ખેતીમાં ફરક શુંછે? જાંહાં ઘણી ખેતી કરવામાં આવેછે તાંહાં ફલ ફુલ તેઓના વખતની આગમજ પેદા થાયેછે અને તેથી જીંદગીનો ઘસારો અથવા ખપ ઘણો જલદીથી થાયેછે. એંજ પરમાણે કલમ કીધાથી અને બીજી યુકતીઓ કામે લગાડીયાથી જોકે ફલ ફુલ સરસ અને જલદીથી થાયેછે પણ તેની જીંદગી ટુકી બનેછે. વલી ખેતી કીધાથી અને ઘસારા કરતાં પેદાશની વધ વધારીયાથી અને જે જડ લાકડું હોયે તેને નરમ રાખીયાથી જીંદગી વધેછે.

એ પરમાણે તરણ રીતે ઝાડ પાનની જીંદગી વધેછે. પેહેલું, વારેઘડીએ ડાંખલીઓ કાપીયાથી જલદીથી ખપ થતાં અટકાવ થાયેછે; એથી જીવ શકતી થોડા ભાગમાં વધુ રેહેછે. બીજું, એજ રીતથી તેને જલદીથી ફુલ આવતાં અટકાવ થાયેછે અને તેથી ખપ પણ ઓછો થાયેછે. અને તરીજું, થંડી અને હવાની અસર અને ખોરાકની તંગી માવજતથી દુર રાખીને સમાધાન હાલતમાં રાખીયાથી જીંદગી વધેછે.

પણ એ કરતાં સઉથી સરસ રીત ઝાડ પાનની પોતાની નવી પેદાશ કરવાની શકતીમાં રેહેછે. કેટલાંએક ઝાડ પાનમાં એવી શકતી હોતીજ નહી અને તે એક વરસમાં મરણ પામેછે. બીજાઓમાં એ શકતી હોયેછે; તે દર વરસે નવાં પાતરાં, દાંખલી અને ફુલ પેદા કરી શકેછે અને તેથી હજાર વરસ લગી જીવી શકેછે.

આઠ અથવા દશ વરસે એક ઝાડ ભર જુવાનીમાં આવેછે અને પછી તે ફુલ પેદા કરવાને શકતીવાન થાયેછે. પણ જો દરેક ઝાડ ફુલ પેદા કરીને કરમાઇને મરી જાયેતો પછી કુદરતનું કામ બર આવેલું કેહેવાયે નહી; એનો અટકાવ કરવાને માટે કુદરતે એવો બંદોબસ્ત કીધોછે કે દર વરસે નવી દાંખલી અને કલીઓ ફુટેછે અને બીજે વરસે તેજ દાંખલી મરી જાયેછે અને તેની જગા ઉપર થર માહેથી બીજી દાંખલી અને કલીઓ ફુટેછે. એ પરમાણે એક ઝાડનું થર સલામત રેહેછે; પણ દર વરસે તેની દાંખલીઓજ મરણ પામેછે. એ પરમાણે એક ઝાડ ઘણા વરસ લગી જીવી શકેછે.

ટુકાંમાં, એ સઘલી બાબદો ઉપરથી માલમ પડેછે કે ઝાડ પાનની લાંબી જીંદગી આ નીચે જણાવેલી પાંચ બાબદો ઉપર આધાર રાખેછે.

૧. તેને ઘણી જડફથી ઉગવું નહી જોઈયે.

૨. તેની ઉપર ઘણાં અવારાં અને ધીમેથી ફુલ આવવાં જોઈયે.

૩. તેનાં ભાગ ઘટ હોવા જોઈયે, પુરતું લાકડું હોવું જોઈયે અને રસ ઘણો પાણી જેવો નહી હોવો જોઈયે.

૪. તે ઘણું મોટું હોવું જોઈયે અને ઘણું પંથરાવું જોઈયે.

૫. તેને ખોલી હવામાં ઉંચું બાહેર નીકલવું જરૂરનું છે.

એ ધડો આપણી પોતાની જીંદગીને લાગુ પડેછે તે હવે પછી સમજાવશું.



પરચુટણ.

મુંબઈની તનદરોસતી.

મરણ—આપણા શેહેરની તનદરોસતી જાલવનાર ડાકટરના રીપોરટ ઉ પરથી માલમ પડેછે, કે જાનેવારીની શીરૂઆતથી તે મારચની આખેરી લગી ના તરણ મહીનામાં સઘલાં મલીને ૪,૮૮૮ મરણ થયાં હતાં અને તે ગયા વરસના એજ તરણ મહીનામાં નીપજેલાં મરણ કરતાં ૯૩૧ વધારે હતાં, પણ ગયા દશ વરસની સરાસરી કરતાં ૩૧૪ ઓછાં હતાં. વસતી સાથે સ રખાવતાં દર દશ હજાર માણસે ૫૯ મરણ નીપજેછે.

	સેંકડે મરણ.	વસતી પરમાંણે દશ હજારે મરણ.
તાપથી	૨૭.૧૯	૧૬
સહીયેડ........	૧૩.૭૭	૮
ગોવરૂં........	૪.૩૮	૩
કોલારા........	૭.૧૦	૪
અતેસાર.......	૪.૧૩	૨
મરડો..........	૫.૨૬	૩
બીજાં દરદો....	૩૮.૧૭	૨૩
	૧૦૦.૦૦	૫૯

મરદ અને ઓરતની વસતી પરમાંણે જોતાં મરદ કરતાં ઓરતો ઘણી મ રણ પાંમેછે; દર ૧૦૦ મરદે નજદીક ૧૪૬ ઓરતો મરણ પાંમી હતી.

૬૬ મરણ અકસમાત તથા જુલમથી થયાં હતાં.

ગઉશીતલા—એ તરણ મહીનામાં ૩૦૨૨ બચાંને ગઉશીતલા મુકવામાં આવીયા હતા તેમાં ૨૩૩૨ બચાંમાં બરાબર ઉઠીયા હતા; ૪૧૨ માં શક રહે યો હતો અને ૨૭૮ માં તદન નીશફલ થયા હતા.

જબરદસતીથી ગઉશીતલા મુકવાના ધારા વીશે ડાકટર લમસડનનો વીચારો જાણવા જોગછે. "ગઉશીતલા જબરદસતીથી મુકવા વીશે જે સરકારે ઓમમે આસોસીયેશનનો વીચાર માંગીયો હતો, તેમાં તેઓ સાંમણે થયાછે. જે લોકોના કલેયાનને માટે એ ધારો પસાર કરવા માંગતા હતા, તેઓ વીશે તે ઓને વધારે ખબરછે તેમાં કાઇ શક નથી; અને કદાચ તેઓ વીચાર આપવા ને પણ પુરતા લાયેક હોયે, તોયેપણ આ તરણ મહીનામાં સહીયેડથી ૬૭૩-

મરણ નીપજ્યાં હતાં. આપણી પાસે ઉપાયછે તે, લોકોને મલી શકતે પણ તેનો લાભ નહી લીધાથી મરણ પાંમીયાં હતાં, તારે હરકોઇ પણ સવાલ કરે, કે એટલી બધી જાનની ખોવારી આગલ એ ધારાની સામણે અડચણો લેવી કાંઇ પણ રીતે પરમાણછે ?

"જબરદસતીથી ગઉશીતલા મુકવાનો કાયેદો જેવો આયરલાંનડ દેશમાં માલમ પડીયોછે તેટલો કેઠે દેખાઇતો નથી; તાંહાંથી સહીયેડ જાણે નાબુદ થઈ ગયેછે. જુવો—

૧૮૩૦ થીતે ૧૮૪૧ લગી ૫૮૦૦૬ મરણ	૧૮૬૬ માં...... ... ૧૮૭ મરણ
૧૮૪૨ થીતે ૧૮૫૧ " ૩૮૨૭૫ "	૧૮૬૭ માં.......... ૨૦ "
૧૮૫૨ થીતે ૧૮૬૧ " ૧૨૭૨૫ "	૧૮૬૮ ની આગશટ લગી ૦ "
૧૮૬૪ માં ધારો પસાર થયો તે પછી	

"એવા કાયદા આગલ કાંઇપણ તેની સામણે વાંધો આપણને શાંભલવો નહી જોઇયે.

"જારે સુધરતા વખતમાં મુંબઇના દરેક રેહેવાસી ઉપર ધારાઓ લાગુ પાડાયાછે કે જેની દરરોજની જીંદગી ઉપર આંકસ રાખેછે, કે જારે તેના પોતાના કાયેદાને માટે આ ધારાઓ પસાર કરવામાં આવીયાછે અને તેને તે પરમાણે ચાલવાને માટે ફરજ પાડવામાં આવેછે, તારે આપણા માનવામાં નથી આવતું કે જબરદસતીથી ગઉશીતલા કાઢવાના ધારા પસાર કીધાથી લોકોમાં ધાસતી પેદા થશે, અથવા તેઓના વેહેમ જે સઘલી તરફથી તોડવામા આવેછે, તેની સામણે આવશે * * * જે લોકો વાંધા ઉઠાવે તેઓએ તેનાં કારણો આપવાં જોઇયે અને જે કામ દરેક સુધારો અને ઇનિસાનીયેત કબુલ કરે તેને રદ કરવું, એ નહી બની શકે એવા જવાબના કરતાં વધારે મકમે પાયા ઉપર થવું જોઇયે.

"એ સુચના વીશે વીચાર કરતાં, એ સવાલની દરેક બાજુ તપાસવાને શું ઉપાયો લીધા હતા, કેઈ શાખસીઓ લેવામાં આવી હતી અને તે શાખસીઓ એવા હતા કે જે ગરીબોની હાલત વીશે પોતાની અજમાયેશથી વીચાર આપી શકે ? કીયા ડાકટરોની તપાસ કીધી હતી અને તેઓની શાખસી કેવી મતલબની હતી ? એ સઘલી બાજુ જો બરાબર તપાસી નહી હોયેતો એ સવાલ ઉપર આપેલો વીચાર બરાબર નહી કેહેવાયે; અને હું ઘણોજ દીલસોજીથી અરજ કરૂંછું કે એ બાબદ ઉપર ફરીથી વીચાર કરે; શાખસીઓ લેવાને માટે મેલું કમીશન ઠરવે; તેઓ જાહેરમાં કામ ચલાવે અને તેનો હીસાબ જાહેરમાં છપાવે."

તંનદરોસતી.

જુલાઈ ૧૮૬૯.

મુંબઈ શેહેરનું નરક.

HUMAN ORDURE:—
HOW DISPOSED OFF, IMPROVEMENTS SUGGESTED.

જેમ રસતા માહેનો કચરો પેતારાઓ રસતાઓની બાજુએ ગોઠવીને એકઠો કરવામાં આવેછે અને પછી તે ગાડાંઓમાં ભરીને શેહેરની બાહેર લેઈ જવામાં આવેછે, તેમ શેહેરનું નરક દર ઘેર માહેથી તોપલાઓમાં લેઈ જઈને અધરીઓની પાસે ગાડાં ગોઠવીયાં હોયેછે તેમાં એકઠું કરવામાં આવેછે; અને પછી તે દરીયામાં નાખી દેવામાં આવેછે. મુંબઈ શેહેરમાં જાંહાં અધરીઓ હોયેછે તાંહાં ઘણું કરીને એ ગાડાંઓ રાખવામાં આવેછે. સઘલાં મલીને ૧૪ ઠેકાણાં કીધેલાંછે.

ઘરની બાંધણી વીશે લખતાં વાડાઓની હાલત કેવી રીતનીછે તે આગલ જણાવી હતી. તેમાં મુખીય ખાંમીએ બતલાવામાં આવી હતી, કે નરક વાડામાં ઉઘાડું રેહેછે અને તે માહેથી બદબો ઉપર આવેછે; બીજી ખાંમી, નરક એકઠું કરવાને માટે જે તોપલીઓ વાપડવામાં આવેછે, તેથી તે બાહેર પડેછે અને જમીનમાં પચેછે. પેહેલી ખાંમી દુર કરવાને માટે વાડાઓની ગોઠવણ બદલવાની ભલામણ કરવામાં આવી હતી; પણ તે હાલને વખતે કરવાને મુશકેલછે. બીજી ખાંમી સેહેલથી દુર થઈ શકેછે; તોપલીઓને બદલે લોહોડાંની કરાહ મુકવી જોઈયે. હવે નરક શી રીતે દર ઘર માહેથી લેઈ જવામાં આવેછે અને તાંહાંથી શી રીતે દુર કરવામાં આવેછે અને કાંહાં નાખી દેછે, અને તેમાં શું ખાંમીઓછે તે જાણવી જરૂરછે.

દરરોજ સહવારના પોહોરમાં પાંચ વાગાથી તે આઠ વાગા લગી રસતાઓ ઉપર ઘેડાઓ માથા ઉપર એક તોપલો નરકનો ભરેલો લેઈ જતાં જોવામાં આવેછેઃ એ તાપલાઓ માહેથી બદબો એટલોતો નીકલેછે કે રાહાદારીઓને તેથી ઘણો કમકમાત લાગેછે. એ ઘેડાઓ તરણ ચાર એવી ખેપ કરેછે, પણ જે દુરથી લાવેછે તેઓ એક ખેપથી વધુ કરી શકતા નથી. દરેક ઘરનાં વાડાઓ દરરોજ સાફ કરવામાં આવતા નથી, પણ બે અથવા તરણ દાહાડે ઘેડો આવેછે અને કોઈ વેલા આઠ દીવસ થઈ જાયેછે તોયપણ તેની દાદ લેવાતી નથી. વાડાઓ માહેથી જે રીતે નરક લેવામાં આવેછે તે ઘણુંજ કમકમાત રીતે કરવામાં આવેછે. એક ટોપલી માહેથી બીજી તોપલીમાં નરક કાહાડી લેવામાં આવેછે; અને જે નરક બાહેર પડીયું હોયેછે તેને ઘણી વેલા હાથ વતી તોપલામાં નાખેછે. એ વખતે એટલોતો બદબો નીકલેછે કે આસપાસના રેહેવાસીઓને તેથી ઘણું ખમવું પડેછે. આગલ જારે ઘેડાઓ મીયુનીસીપલ ખાતાંના પગારદાર નહી હતા, તે વખતે તેઓ દરેક ઘર માહેથી વાડો સાફ કરવાને માટે પાણી માંગતા હતા; પણ હાલ વાડા અથવા તોપલી પાણીથી સાફ કરવામાં આવતી નથી. ઘેડો નરક લેઈને વાડાને તદન ગલીચ હાલતમાં નાખીને ચાલતો થાયેછે. જેવો તોપલો ભરાયેછે એટલે તે માથા ઉપર ઉંચકીને મુકરર કીધેલા ઠેકાણે લેઈ જાયેછે. તોપલો ઘણું કરીને ઉઘાડો રેહેછે અને કોઈ વેલા તે ઉપર કામરીની પતીનું ઢાંકણ કરવામાં આવેછે; જારે તોપલો ઉઘાડો હોયેછે તારે તેનો દેખાવ કમકમાત ઉપજાવેછે; પણ ઢાંકીયાથી તેની હાલત સુધરતી નથી; બદબો નીકલતો કાંઈ બંધ થતો નથી; અને દેખાવ જેવોને તેવોજ માઠો રેહેછે. ઘેડાઓ ઘણું કરીને છાકટ હોયેછે અને જારે એ વખતે તેની એવી હાલત હોયેછે, તારે તોપલા માહેથી છલકાઈને નરક બાહેર રસતા ઉપર પડેછે અથવા તે ઘેડાના આંગ ઉપર પડેછે. એવી કમકમાત ભરેલી રીતે નરક રસતાઓ માહેથી લેઈ જવામાં આવેછે.

એ તોપલાઓ માહેનું નરક ઠેકાણે ઠેકાણે ગાડાંઓ મુકેલાં હોયેછે તાંહાં લેઈ જઈને નાખવામાં આવેછે. આજ બે વરસની વાત ઉપર નરકનાં ગાડાંની હાલત ઘણીજ માઠી હતી. તે માહેથી ચાલુ

બદબો નીકલતો હતો અને મુંબઈ જેવાં શેહેરને એક મોટી એબ લ ગાડનારી ચીજ હતી. એ ગાડાંઓને બદલે હાલ લોહોડાંના બંધબસત પીપો પઈડાંઓ ઉપર ગોઠવી દેવામાં આવીયાંછે. જે જગામાં એ પીપો મુકવામાં આવેછે તાંહાં ચાલુ બદબો નીકલીયા કરેછે, કાંયેકે તે ઘડી ઘડી ઉઘાર ઢાંક થયા કરેછે; અને તેથી આસપાસના લોકોથી રેહેવાઈ શકાતું નથી. કેટલાંએક લોકો પોતાના ઘરબાર ખાલી કરીને નીકલી જાયેછે અને કોઈ તાંહાં રેહેતું નથી. ગીરગામ તરફ આજ તરણ ચાર વરસ થયાં ગાડાં રાખવાને એક ઠેકાણું નવું કરવામાં આવીયુંછે અને તાંહાં આસપાસ કેટલાએક બંગલા તદન ખાલી પડી રહેયાછે. સરકારની પોતાની તાકાત નથી કે કોઈની પણ પહોશમાં ગલીચી એકઠી થવા દે; જે ધારાઓ પસાર કરીને બીજાઓને ગલીચી કરવાથી અટકાવે, રંગારી, ચમાર ઈતીયાદીને શેહેરની બાહેર એજ કારણને મારે હંકાલી મુકે, તારે પોતેજ તે ધારો તોડે એ લોકોની નજરમાં જુલમ જેવું લાગેછે. જેમ શેહેરની વચે રંગારી અને ચમારના ધંધાથી લોકોની તનદરોસતીમાં નુકસાની થાયેછે અને તેથી એ ધંધાદારીઓને શેહેરમાં ધંધો ચલાવાને મનાછે; તેમજ નરકનાં ગાડાં એક જગા ઉપર રાખવાં અને પડોશીઓની તનદરોસતીની દરકાર કરવી નહી એ પોતાનો ધારો તોડીયા બરાબરછે; એટલા માટે નરકનાં ગાડાંઓ એક જગા ઉપર એકઠાં કરવાં અને તેથી પડોશીઓની તનદરોસતીને નુકસાન થવા દેવું મુનાસેબ નથી. કાંઈ પણ બીજો ઉપાયે સોધી કાઢવો જરૂરછે..

હજીુર અસલી બનાવતના થોડાએક ગાડાંઓ કામે લગાડવામાં આવેછે; અને રાતની વેલા તે રસતાઓ માહેથી પસાર થાયેછે; તે માહેથી બદબો એટલોતો હવામાં પાંથરાયેછે કે કેટલી વેલા લોકો ઉંઘ માહેથી ઉઠીને પોતાની બારીઓ ઢાંકી દેછે: જે બંધબસત લોહોડાંના પીપ બનાવેલાંછે, તે સહવારના અને આખો દીવસ રસતાઓ ઉપરથી લેઈ જવામાં આવેછે; તે ગમે તેવાં બંધબસત હોયેછે, પણ તે માહેથી થોડો પણ બદબો નીકલીયા વગર રેહેતો નથી.

એ ગાડાંઓ ચીચબંદર આગલ મુંબઈની પુરવ તરફ દરીયામાં ખાલી કરવામાં આવેછે. ૧૮૫૮ માં તાંહાં બે તાંકી બાંધવામાં આવી હતી. દરેક તાંકી ૪૦ ફીટ લાંબી, ૭ ફીટ પોહોલી અને ૭ ફીટ ઉં

ડીછે અને તેમાં ૧૨,૧૫૨ ગાલન નરક માઈ શકેછે. એ તાંકીઓમાં ગાડાં ખાલી કરવામાં આવેછે. એ તાંકીઓ સાથે લોહોડાના નલો જોડેલાછે અને એ નલોનું મોહોડું છેક દરીયામાં ઓટની જગાથી પણ દુર કાહાડવામાં આવીયુંછે. જારે ઓટ અરધી થવા માંડેછે એ ટલે એ નલો ઉઘાડી દેછે અને સઘલું નરક દરીયામાં ચાલીયું જાયેછે. એ નલો વારેઘડીએ બંધ થઈ જાયેછે અને તે વખતે ઘણી મુશકેલી પ ડેછે. એ વખતે નરકને વરલી તરફના દરીયામાં નાખવામાં આવેછે. આગલ નરકને બાકબેના દરીયામાં નાખવામાં આવતું હતું, પણ કે ટલુંએક થયું એ જગા ઉપર નરક નાખવાનું બંધ કીધુંછે. જારે ઓ ટની વખતે નરક છોડી દેવામાં આવેછે તારે એટલોતો બદબો નીકલેછે કે આસપાસના લોકોથી ખમાઈ શકાતું નથી, અને જારે પવન પુરવ તરફથી ફુકેછે તારે તે વાસ શેહેરમાં ચાલીયો આવેછે.

એ ઉપરથી સમજ પડશે કે મુંબઈ શેહેર માહેથી નરક દુર કરવા ની રીત ઘણીજ ખાંમી ભરેલીછે; તેથી લોકોની તનદરોસતીને ઘણો બીગાડો થાયેછે અને એ ખાંમીઓ સુધારવાને માટે ઉપાયો લેવા જરૂરછે.

જે હાલ વાડાઓમાં તોપલીઓ મુકેછે તેને બદલે લોહોડાંના પે ના અથવા વાસન મુકાવાની દરેક ઘર ધણીને જરૂર પાડવી જોઈયે. વાડાઓ સાફ કરવાને માટે હાલ જે ઘેડાઓને પાણી માંગવાની બુ મ મારવી પડેછે, તેને બદલે દરેક વાડામાં પાણીના નલ રાખવાની જ રૂર પાડવી. એથી હાલ જે વાડાઓ ગલીચ હાલતમાં રેહેછે તે બને શે નહી અને તેથી ઘરમાં રેહેનારાઓની તનદરોસતીમાં ફાયેદો થશે. હાલ જે દીવસમાં ઘેડાઓ તોપલા લેઈને રસતાઓ ઉપરથી જાયેછે તેને બદલે વાડાઓ રાતની વખતે સાફ રખાવાનો વેતરણ કરવી જ રૂરછે. જે રીતે હાલ ગાડાંઓ સહવારે ભરી રાખીને રાતરે લેઇ જ વામાં આવેછે તેને બદલે જો રાતરેજ એકઠું કરવામાં આવે અને રા તોરાત ગાડાંઓ ખાલી કરવામાં આવેતો, જે સારો દીવસ બદબો ની કલીયા કરેછે અને જે સહવારના પોહોરમાં માંથો દેખાવ નજરે પડે છે અને રાહાદારીઓને તેથી સોસવું પડેછે, તે સઘલી પીડા જતી રેહેશે. વલી ગાડાંઓ સાથે જે બલડો જોડવામાં આવેછે તેને બદલે ઘોડા કા મે લગાડેતો જે રીતે હાલ ગાડાંઓ હલવેથી ચાલેછે અને આસતે આસતે રસતાઓમાં બદબો પંથરાતો જાયેછે, તેને બદલે કામ જલદી

થી થશે એટલુંજ નહી, પણ બદબો પંથરાવાને વીલમ રેહેશે પણ નહી. તોપલાઓને બદલે બીજો ઉપાયે સોધી કાહાડવાની જરૂરછે. એક માણસ એક વખતમાં એક તોપલાથી વધારે નરક લેઈ જઈ શકતો નથી; અને તેથી એકઠું કરવાને ઘણો વખત લાગેછે. તેને બદલે જો ચાર અથવા છ તોપલા માયે એટલી લોહોડાંની પેટી બનાવામાં આવે તેમાં સઘલું નરક ભરે, તેને બંધબસત કરે અને દરેક ઘેડા બે પઈડાંની હાથની ગાડીની મીસાલે ખેંચી લેઈ જાયેતો તેથી ચાર માણસનું કામ એક જણ કરી શકશે, વખતમાં બંચાવ થશે અને તોપલા માહેથી બદબો નીકલેછે તેની ધાસતી જતી રેહેશે.

ચીચબંદર તરફ જાંહાં લોકોની ઘીચ વસતીછે તે તરફના દરીયામાં નરક નાખીયાને બદલે શેહેરની બાહેર લેઈ જવું જોઈયે. વરલી તરફનો દરીયો શેહેરથી ઘણો દુરછે અને ચીચબંદરને બદલે તાંહાં નાખીયું હોયેતો ઘણી પીડા નીકલી જાયે. વરલી તરફ કાંઇ વસતી નથી; પણ એક બે યુરોપીયન તાંહાં રેહેછે અને દશ બાર યુરોપીયન સાંહાંજની વેલા પુલ તરફ ફરવા જાયેછે તેઓની ખાતરને સારૂં એ જગામાં નરક નાખવામાં આવતું નથી. થોડા જણના સુખ તરફ જોઈને કાંઈ હજારો તરફ નેગાહ પણ કરવામાં આવી નથી. એ બાબદમાં જલદીથી ફેરફાર થવો જરૂરછે.

પણ નરકને દરીયામાં નાખી દીધાને બદલે હાલના વીદવાન લોકો અને રસાયણ વીદીયા જાણનાર નરકને ખાતરની મીસાલે જમીન સાથે આમેજ કરવાની ભલામણ કરેછે; એ વીશે હવે પછી જણાવશું.

તનદરોસતીને લગતી હીંદુ લોકોની રીતભાંત.

કસરત અને ગમત.

HINDOO SOCIAL HABITS VIEWED IN RELATION TO HEALTH.

જોકે કસરત અને ગમત તનદરોસતી જાલવવાને માટે ઘણા અગતનાછે, પણ મનુના ધારામાં એ વીશે કાંઇ [illegible]લું નથી. રેવા

ડીછે અને તેમાં ૧૨,૧૫૨ ગાલન નરક માઈ શકેછે. એ તાંકીઓમાં ગાડાં ખાલી કરવામાં આવેછે. એ તાંકીઓ સાથે લોહોડાના નલો જોડેલાછે અને એ નલોનું મોહોડું છેક દરીયામાં ઓટની જગાથી પણ દુર કાહાડવામાં આવીયુંછે. જારે ઓટ અરધી થવા માંડેછે એ ટલે એ નલો ઉઘાડી દેછે અને સઘલું નરક દરીયામાં ચાલીયું જાયેછે. એ નલો વારેઘડીએ બંધ થઈ જાયેછે અને તે વખતે ઘણી મુશકેલી પડેછે. એ વખતે નરકને વરલી તરફના દરીયામાં નાખવામાં આવેછે. આગલ નરકને બાકબેના દરીયામાં નાખવામાં આવતું હતું, પણ કેટલુંએક થયું એ જગા ઉપર નરક નાખવાનું બંધ કીધુંછે. જારે ઓટની વખતે નરક છોડી દેવામાં આવેછે તારે એટલોતો બદબો નીકલેછે કે આસપાસના લોકોથી ખમાઈ શકાતું નથી, અને જારે પવન પુરવ તરફથી ફુકેછે તારે તે વાસ શેહેરમાં ચાલીયો આવેછે.

એ ઉપરથી સમજ પડશે કે મુંબઈ શેહેર માહેથી નરક દુર કરવાની રીત ઘણીજ ખાંમી ભરેલીછે; તેથી લોકોની તનદરોસતીને ઘણો બીગાડો થાયેછે અને એ ખાંમીઓ સુધારવાને માટે ઉપાયો લેવા જરૂરછે.

જે હાલ વાડાઓમાં તોપલીઓ મુકેછે તેને બદલે લોહોડાંના પેના અથવા વાસન મુકાવાની દરેક ઘર ધણીને જરૂર પાડવી જોઈયે. વાડાઓ સાફ કરવાને માટે હાલ જે ઘેડાઓને પાણી માંગવાની બુમ મારવી પડેછે, તેને બદલે દરેક વાડામાં પાણીના નલ રાખવાની જરૂર પાડવી. એથી હાલ જે વાડાઓ ગલીચ હાલતમાં રેહેછે તે બનશે નહી અને તેથી ઘરમાં રેહેનારાઓની તનદરોસતીમાં ફાયેદો થશે. હાલ જે દીવસમાં ઘેડાઓ તોપલા લેઈને રસતાઓ ઉપરથી જાયેછે તેને બદલે વાડાઓ રાતની વખતે સાફ રખાવાની વેતરણ કરવી જરૂરછે. જે રીતે હાલ ગાડાંઓ સહવારે ભરી રાખીને રાતરે લેઈ જવામાં આવેછે તેને બદલે જો રાતરેજ એકઠું કરવામાં આવે અને રાતોરાત ગાડાંઓ ખાલી કરવામાં આવેતો, જે સારો દીવસ બદબો નીકલીયા કરેછે અને જે સહવારના પોહોરમાં માંથો દેખાવ નજરે પડેછે અને રાહાદારીઓને તેથી સોસવું પડેછે, તે સઘલી પીડા જતી રેહેશે. વલી ગાડાંઓ સાથે જે બલડો જોડવામાં આવેછે તેને બદલે ઘોડા કામે લગાડેતો જે રીતે હાલ ગાડાંઓ હલવેથી ચાલેછે અને આસતે આસતે રસતાઓમાં બદબો પંથરાતો જાયેછે, તેને બદલે કામ જલદી

થી થશે એટલુંજ નહી, પણ બદબો પંથરાવાને વીલમ રેહેશે પણ નહી. તોપલાઓને બદલે બીજો ઉપાયે સોધી કાહાડવાની જરૂરછે. એક માણસ એક વખતમાં એક તોપલાથી વધારે નરક લેઈ જઈ શકતો નથી; અને તેથી એકઠું કરવાને ઘણો વખ્ત લાગેછે. તેને બદલે જો ચાર અથવા છ તોપલા માયે એટલી લોહોડાંની પેટી બનાવામાં આવે તેમાં સઘલું નરક ભરે, તેને બંધબસત કરે અને દરેક ઘેડા બે પઈડાંની હાથની ગાડીની મીસાલે ખેંચી લેઈ જાયેતો તેથી ચાર માણસનું કામ એક જણ કરી શકશે, વખતમાં બંચાવ થશે અને તોપલા માહેથી બદબો નીકલેછે તેની ધાસતી જતી રેહેશે.

ચીચબંદર તરફ જાંહાં લોકોની ઘીચ વસતીછે તે તરફના દરીયામાં નરક નાખીયાને બદલે શેહેરની બાહેર લેઈ જવું જોઈયે. વરલી તરફનો દરીયો શેહેરથી ઘણો દુરછે અને ચીચબંદરને બદલે તાંહાં નાખીયું હોયેતો ઘણી પીડા નીકલી જાયે. વરલી તરફ કાંઈ વસતી નથી; પણ એક બે યુરોપીયન તાંહાં રેહેછે અને દશ બાર યુરોપીયન સાંહાંજની વેલા પુલ તરફ ફરવા જાયેછે તેઓની ખાતરને સારૂં એ જગામાં નરક નાખવામાં આવતું નથી. થોડા જણના સુખ તરફ જોઈને કાંઈ હજારો તરફ નેગાહ પણ કરવામાં આવી નથી. એ બાબદમાં જલદીથી ફેરફાર થવો જરૂરછે.

પણ નરકને દરીયામાં નાખી દીધાને બદલે હાલના વીદવાન લોકો અને રસાયણ વીદીયા જાણનાર નરકને ખાતરની મીસાલે જમીન સાથે આમેજ કરવાની ભલામણ કરેછે; એ વીશે હવે પછી જણાવશું.

તનદરોસતીને લગતી હીંદુ લોકોની રીતભાંત.



કસરત અને ગમત.

HINDOO SOCIAL HABITS VIEWED IN RELATION TO HEALTH.

જોકે કસરત અને ગમત તનદરોસતી જાલવવાને માટે ઘણા અગતનાછે, પણ મનુના ધારામાં એ વીશે કાંઈ જણાવેલું નથી. રેવા

જમાં પણ સઘલી જાતની કસરતો તજવામાં આવીછે. ચાલવું, દોડવું નાચવું, સવારી કરવી, બોટમાં હલેસાં મારવાં, અથવા તરવું કે જે બદનની કસરતોછે, તે જણાયેલી નથી અથવા અકસમાતની ધાસતીથી કદાચજ કરવામાં આવેછે. કલકતા રોવીયુનો એક લખનાર બંગાલી લોકોની રમત અને ગમત વીશે લખતાં જણાવેછે, કે "બંગાલી લો "કોની રીતભાંતનો એક સેહેજ જોનાર પણ કેહેશે કે તેઓની રમત "અને ગમત ઘણું કરીને બેસીને કરવામાં આવેછે. જે લોકોની મોટી "સંખીયા માહેથી ઈંગરેજી લશકરમાં એક પણ સીપાહી થયો નથી, તે "ઓ કદી પણ લડાયેક કેહેવાયે નહી: દુનીયામાં જોશોતો એક બં "ગાલી લડાયેકમાં સઉથી કમતર માલમ પડશે. તેના દેવોએ તેને "લડાયેક બનાવીયો નથી. પોચી છાટીના, દુબલા બદનના અને "બીહીકના જીવના હોવાથી કુદરતે તેઓને એક બંદુક અથવા તલ "વાર પકડવાની મતલબ રાખી નથી. જેમ જાબની ચોપડીમાં એ "ક ઘોડા વીશે જણાવીયુંછે, કે તે પાહાડની ખીનમાં પંજો મારીયા ક "રેછે અને પોતાના બલમાં ખુશી થાયેછે, જે શીપાહીને મલવા જા "યેછે, બીહીકને હસી નાખેછે અને તે કદી બીહીતો નથી; જે દુરથી "લડાઇને પારખી શકેછે; તેથી તદન ઉલટું, બંગાલી લોક ધીરેથી પો "તાના હાથ વાલેછે, હુકો પીયેછે અને, એક લાલ દગલાને પોતાને "બારણેથી સંભાલથી દુર રાખેછે. આવા ગરમ સુરજમાં રહેયાથી "બંગાલી હીલચાલથી નાખુશછે અને તેથી તે લડાઈમાં માહીતગો "ર હોયે એ આશા રાખવી ખોટીછે. જારે તેનો એ ધારોછે, કે "'દોડીયા કરતાં ચાલવું, ચાલીયા કરતાં ઉભું રેહેવું, ઉભું રહેયા કર "તાં બેસવું બેહેતરછે અને સુવું સઉથી બેહેતરછે', તારે કાંઈ પણ "ગમત કે જેમાં મરદી અને જડફ જોઈયે તેમાં તે સરસ નીકલે એ "આશા રાખવી ખોટીછે. પોતાની ચાલચલણમાં રાંક, રીતભાંતમાં "આલસું, સવભાવે બીહીકણો, વીચારે સુસત, અને હીલચાલમાં "ધીમો, તેથી તેની સઘલી રમત ગમત બેઠાં બેઠાં થાયેછે.

"સેતરંજ, પાસા અને પાનાંનો કારડ એ ચાલાક હીંદુ લોકો "ની સઘલી રમતોમાં એ રમતો આવી રેહેછે. માતબરનાં હાલમાં, "વચલે વાયેના લોકોના ચાંડીઆનદબમાં, અને ઝાડના છાયા તલે "એ રમતો રમાયેછે. બંગાલી લોકો ઘણા બેસરાઉ અને સોખીલા

" છે. સાથે રેહેવું એ તેઓની જાતી ખુબીછે. દરેક ગાંમમાં લોકો
" બપોરે ઉંઘાયા પછી થોડી થોડી ટોલી થઈને વાતચીત અને ગમત
" માં કાહાડેછે; હલકે વાઘેના લોકોને વાસતે હમણાં હમે બોલતા ન
" થી, પણ ઘરસથો માટે કહીયેછ. સાંહાંજના થંડકને વખતે આબરૂ
" દાર દેશીઓની ટોલી વારેઘડીએ મોટાં બકલના ઝાડ તલે બેસતાં જોશો
" અને તાંહાં તેઓ સેતરંજ, પાસા અથવા પાનાના કારડ રમેછે. થોડો
" વખત પૈસાની મગરૂરી અને જાતી ભેદને પડતો મેલીને બરાહમણ તથા
" સુદર લોકો ગમતને માટે સાથે મલેછે; જે ઘોંઘાત ભરેલા આવાજો અ
" ને મોટેથી હસવાના સાધ આવેછે તે તેઓની ગમત અને ખુશી બ
" તલાવેછે. હુકો જે બંગાલી લોકનો જરૂરીયાત સામાણછે તેથી મીજ
" લસની ગમતમાં ઉમેરો થાયેછે, રમત પુરી થયા પછી થોડો વખત
" તેઓ છુટા પડેછે અને જારે અંધારૂં થાયેછે, તારે ઘરમાં એકઠા મ
" લેછે અને ફરીથી ગાયેણ તથા પાનાના કારડથી ગમત મેલવેછે."

બંગાલના હલકે વાઘેના લોકો અને ખેડુતોની રમતમાં બદનની ઘણી ચાલાકી, અને કસરત જોવામાં આવેછે. ઉંચે વાઘેના આલસુ લોકોથી ઉલટું, તેઓની રમત અને કસરત એવીછે કે જેથી હાથપગ ખુબ હીલચાલમાં આવેછે, તેઓનાં બદનની હીલચાલ સુધરેછે અને આખા બદનને તનદરોસતી મલેછે. તેઓની રમતોમાં ઘણી અગતની રમત હાડુગાડુ અથવા કોપાટીછે.

બંગાલના ભરવાડોમાં તીરંદાજી અને ગોફણ સાધારણ ગમતછે. ખેતરોમાં તેઓ પોતાના કઠોર ગોફણથી ઘણે દુર લગી પથરો ફેંકતાં માલમ પડેછે. ગીલીદાંડા એ બંગાલી લોકોની કરીકેટની રમતછે. એ રમત મુખ્ય કરીને છોકરાઓ રમેછે. જુવાનીયા અને બુઢા કોઈ કદાચ એ રમતમાં સામેલ થાયેછે.

કલકતા રીવીયુવાલો વલી કેહેછે, કે " કુસતી એ બંગાલીના ખેડુ
" તોની સાધારણ રમતછે. સઘલી મોસમમાં પણ મુખ્ય શીયાલા
" માં ગામની બાહેર જઈને તેઓ કુસતી રમેછે. કુસતીની જગા ઘ
" ણું કરીને ઝાડની હેઠલ હોયેછે. કુસતી રમીયા પછી, ખેડુતો પા
" સેના તલાવ અથવા નાલાંમાં પડેછે, બદનને સાફ કરેછે અને ઘ
" ણી વેલા તરવામાં એકક સાથે હરીફાઈ કરીને ગમત પુરી કરેછે."

આ બાબદ ખતમ કરતાં માતરે જણાઉછું કે માતબર દેશીઓની

આલસુ રીતભાંત, ગરીબ ખેડુતોની ચાલાકી કસરત આગલ સરખાવ તાં, માતબરોનું પોચું નબલું બદન અને ખેડુતોનું જોરાવર બદન, કે જે દરદોને અછી રીતે હઠાવી શકેછે, તે ફરક જલદીથી સમજ પડી શકેછે.

બચાંની તનદરોસતી,



દાઈની માહીતગારી ઉપર બચાંનાં જીવનો આધાર.

HEALTH OF CHILDREN :—

NECESSITY OF EDUCATED MIDWIVES.

થેરવેલે દીવસે શીરીનબાઇ અને તેની સહીઓ અને સાવકશા તથા તેના દોસતો એકઠા મલીયાંછે; અને ડાકટરની રાહ જોતાં બે ઠાંછે. ડાકટરને આવતાં ઘણોવાર લાગો; અને આવતાંને વાર કેહેવા લાગા, " માફ કરજોજી, જરા રોકાણને લીધે અવારૂં થયુંછે; પણ તેનું કારણ હું આજે સમજાવશ. "

શી૦—કેમ ડાકટરજી, શુંછે ? કોઈ ઘણું આજારીછે કે ?

ડા૦—નહી, જે ધાસતી હતી તે જતી રહીછે. હું શું તમોરી આગલ વાત કેહું; આપણા લોકોની કેટલીએક ઓરતો ઘણીજ હેમક અને બેવકુફ હોયેછે; અને તેઓની બેવકુફીથી આજે એક જુવાન છોકરી અને તેનું બચું ખચીતથી ભોગ થઈ પડતે. આપણા મોહોલામાં એક જુવાન છોકરીને આજે સહવારે પેહેલ વેહેલું વેયાવાનું દુખીયું. છોકરી ઘણી નાદાન હતી, ભાયેગે ચઉદ વરસ હશે. તેણીની ગણતરીમાં કાંઈ બે સમજ થયાથી તે એમ જાણતી હતી કે હજુરતો આઠમો મહીનો ચાલેછે, પણ ખરેખર નવ મહીના પુરા થવાં આવેલા, અને વેયાતી વખતની કાંઇ પણ તઈયારી કીધેલી નહી હતી. નહી કાંઈ બીછાનું તઈયાર કીધેલું, કે નહી કાંઈ કપડાં ચીઠરાં તઈયાર કીધેલાં, કે નહી કોઈ દાઈને નેમી રાખેલી. બે કલાક થઈ ગયા અને હજુર તે વેયાઈ નહી કરીને તેના સગાં વાહાલાં ઘભરાતમાં પ

ડી ગયાં. કોઈએ મોવરાનો દારૂ લાવીને પાયો, કોઈએ સુંઠ મરીનો કાવો બનાવીને પાયો, અને કોઈએ તેને બે વાઈન ગલાશ ભરીને એ ડીયું પાયું; અને સુવાવડીના ઓરડામાં ધીરજ રાખીને મુગાં રહેવા ને બદલે કલબલાત કરવા મંડી ગયાં; અને દરેક જણ સુવાવડીને વીન આવીયા વગર અમસથું જોર કરવાને ભલામણ કરતાં હતાં. તેવામાં દાઈ આવી; તેણે તપાસ કરીને એમ કહીયું કે કાંઈ નહી, તે એક કલાકમાં વેયાશે; અને સુવાવડીને ઓરડામાં ફેરાઆંતી ખાવા ને માટે ફરમાવીયું. એક કલાક થઈ ગયો, પણ કાંઈ વીન વધી ન હી અને લોકોની અધીરાઇ અને કલબલાતને લીધે બીચારી સુવાવ ડી ઘભરાઈ ગઈ અને તેને થાક ચહડતી ગઈ અને નાતવાન થઈ ગ ઈ. તેવામાં કોઈએ ડાકટરને તાંહાં વીનનો દારૂ મલશે કરીને એક માણસને મોકલીયું. મારે તાંહાં લેવા આવીયો; તેને મેં ઓરતની હાલત જોયા વગર આપવાને ના કહીયું. તે ઉપરથી તે બીજે ઠેકાણે ગયો અને કોઈ ગામતી વઈદ પાસેથી દારૂ લાવીને પાયો. એથી પ ણ કાંઈ વલીયું નહી અને સહવારની બપોર પડવા આવી. એટલા વખતમાં દાઈ કાંઈ પચાસ વખત તપાસ કરી રહી હશે. છેલે મને બોલાવીયો અને જોઉંછુંતો સઘલો ઘભરાટ માતરે આસપાસના લોકો ની અધીરાઈને લીધે હતો. મે સઘલી ઓરતોને પરડા માહેથી બા હેર જવાને ફરમાવીયું; પણ તેઓ જતાં જાયે નહી. છેલે જારે ધમ કી આપી કે તેઓ એટલાં બધાં હાજરછે તેથી ગરબર ઘણી થાયેછે અને તેથી છોકરીને કાંઈ નુકસાની થશે; તારે તેઓ બાહેર ગયાં; પ ણ બાહેર જઈને મુંગાં બેઠાં નહી; તેઓનો આવાજતો આવીયા કર તો હતો. મેં જોયું કે સુવાવડીને થોડો વખત આશાયસની જરૂર છે; તેથી સઘલાંને સમજાવીયું કે સુવાવડી હાલ વેયાયે નહી; તેનો છુ ટક થતાં રાત પડશે અને હાલ તેને આશાયેશ આપવાને અને બો ટી વીન નહી ખવરાવાની ભલામણ કરી, શેરવો પાવાને ફરમાવીને હું ઘરે આવીયો. ચાર વાગાને એક માણસ દોડતું આવીયું કે "તમુને જલદીથી બોલાવેછે." જઈને જોઉંછુંતો આગલ કરતાં પર ડામાં વધારે ઓરતો એકઠી થયેલી હતી; બીચારી સુવાવડીનો છુટક થયો હતો ખરો, પણ તેનો હાલ દયા ઉપજાવે એવો હતો. તે બેસુધ થઈ ગયેલી, લોકો બરાંનડી અને કોલનવાટર ભર ચોપર કરતાં હતાં,

બચ્ચું જીવતું હતું પણ તેનો નારીપો બાંધેલો નહી અને બીચારી ઓ રતને પુશકલ લોહી જતું હતું. જતાંનેવાર પેહેલાં સઘલી ઓરતોને બાહેર કાહાડી; તોયપણ પાંચ છ જણુતો મુતલગ ગઈજ નહી; પરડો ઉઘડાવી નાખીયો અને પંખાવતી તેનીના મોહોડાં ઉપર પવન નખા વીયો. લોહી ઘણું વેહેતું હતું અને તેનું કારણ બેવકુફ દાઈએ પેટ ઉપર પાટો બાંધેલો નહી હતો અને બીજાંઓના ઘભરાટમાં તે પોતાનું કામ કરવાને ભુલી ગઈ હતી. તરત પેટ ઉપર હાથવતે દબાન કરાવી યું અને પાટો તઈયાર નહી હતો તે તાકીદેથી મંગાવીયો. તપાસ કરીને જોઉંછું તો નારીયો ટુટી ગયેલો, ઓર ઘરભસથાનમાંજ રહી ગ યેલી અને બચ્ચાંના નારીયા આહેથી સેહેજ લોહી વેહેતું હતું; તરત ના રીયો બાંધી લીધો; પણ તેઓ પાસે બાંધવાની કાંઈ દોરી પણ હતી નહી; કોઈયે મને કાંઈ ચીથરૂં આપીયું. મેં રેસમી દોરો લાવવા ને હોકમ કીધો અને કોઈ પડોશીને તાંહાંથી લેઈ આવીયું; તે વતી મેં નારીયો બાંધીયો અને છેડાને કાપવાને માટે કાતર માંગી; તેને બદ લે મારી આગલ કોઈએ બુઠી છરી નાખી; તેથી મારો મીજાજ જતો તોજ; પણ તેવામાં કોઈ દાહી ઓરતે જલદીથી કાતર લાવીને નાખી. બચ્ચાંને લોહી ગયું હતું, તેથી તે ઘણું ફીકું અને નબલી હાલતમાં હતું અને જો તેવીજ હાલતમાં થોડોવાર પડી રેહેતેતો બચ્ચાંની કાંઈ આશા રેહેતે નહી. એ કીધા પછી ઓર પોતાની મેલે બાહેર પડી અને થોડાવારમાં ઓરત હુશીયાર થઈ. જો સુવાવડીને પણ એવી હાલતમાં થોડોવાર રાખતેતો કાંઈ જોવા સરખું થઈ જતે. પીરૂ ઉપર તરત દબા ન કરાવીયાથી લોહી વેહેતું બંધ થયું અને તેથી ઓર પણ બાહેર નીકલી પડી. હું કાંઈ મગરૂરી કરતો નથી પણ હું ખચીતથી કહું છું કે જો કોઈ ડાકટરને એ વખતે બોલાવીયો ન હતેતો માએ તથા બચ્ચું જીવવા પામતે નહી; અને જો દાઈને થોડી પણ એ વીશેની મા હીતગારી હતેતો એટલું બધું થતે પણ નહી.

શી૦—પણ દાઈઓ લાવીયે કાંહાંથી; જેટલું આપણે જાણીયેછ તેટલું તેઓ જાણેછે; અને માહીતગાર દાઈઓછે કાંહાં?

ડા૦—આપણા જેવા સુધરતા તોલામાં જાંહાં દાઈઓની દરરોજ જરૂર પડેછે, તાંહાં એક માહીતગાર દાઈ નથી એ અફશોસ કરવા જો ગછે. જેમ આગલ ગરાંટ કાલેજના ગરાડીયુએટો નહી હતા અને

લોકોને તે વખતે મુશકેલી પડતી હતી, તેમ હાલ માહીતગાર દાઈ એા વગર મુશકેલી પડેછે. સરકારે માહીતગાર ડાકટરોની આજ ૨૪ વરસની વાત ઉપર જરૂર જોઇ, પણ જોકે હાલ તેઓ દાઈઓની બાબદ થી અંજાણા નથી, તોયપણ તેઓ ઢીલ રાખેછે એ અફસોસ કરવા જો ગછે. પેહેલાં ઓરતોને એ કામને માટે કેળવણી અને માહીતગારી આપવી જોઈયે; અને પછી અનઘડ દાઈઓનો અટકાવ કરવો જોઈ યે. જુવો, પેહેલાં એ દાઈને સમજ નથી, કે સુવાવડીના પરડામાં હ વાની કેટલી જરૂરછે; નહીતો તે એટલી બધી ભીર થવા દે નહી. બી જું, જરા શંકત જેવું માલમ પડેછે એટલે તે નીરાશ થઇ જાયેછે અને સુવાવડીને તથા આસપાસના માણસોને ઉલટી વગર કારણે બી હવરાવેછે. તરીજું, વેપાયા પછી પીરૂ ઉપર તરત પાતો બાંધવો જરૂ રછે તે તેને ખબર હતી નહી; ચોથું, તેને ખબર નહી હતી કે ના રીયો તરત નહી બાંધેતો બચાંનો જાન ધાસતીમાં આવેછે. એ પર માણે જે સેહેલ માવજત કરવાનીછે તેથીજ તે તદન અંજાણી હતી અને તેથી તેઓથી સારૂં થયાના કરતાં ખરાબી વધારે થાયેછે.

સા૦—એ વીશેની આપણી ભલી સરકારને અરજી કરવી જરૂર છે અને જો સરકાર એ વાત માંથે લેશેતો તે જલદીથી અને પુરતી રી તે બની શકશે.

ડા૦—એ વીશેનો જલદીથી બંદોબસત થવો જોઈયે; જે વખત જાયેછે તેમાં આપણુને મોટી નુકસાની થાયેછે. હાલ મને ઘણું કામ છે અને આજ અવારૂં પણ થયુંછે તેથી હું રજા લેઉંછું.

સઘલાં જણ—ડાકટર આવજો.

મુંબઈમાં મરણ.

ધંધાદારી.

DEATHS IN BOMBAY:—

OCCUPATION.

DEFECTS IN THE RETURNS; IMPROVEMENTS SUGGESTED.

મરણોમાં જાણવાજોગ એક બીજી બાબદછે. કેટલીએક જાતના ધંધાથી તનદરોસતી જલવાયેછે અને તેથી જીંદગી લાંબી રેહેછે; કેટ

લીએક જાતના ધંધાથી દરદો પેદા થાયેછે અને તેથી જલદીથી મરણ થાયેછે. કેટલાએક ધંધામાં વધુ અને કેટલામાં ઓછી તન શકતીની જરૂર પડેછે; કેટલાએકમાં માતરે મન શકતી વાપડવી પડેછે. કેટલા એક ધંધામાં તન શકતી સાથે ખરાબ હવાનો દમ લેવો પડેછે. કેટલાએક ધંધા ખોલી હવામાં અને કેટલાએક બંધબસત જગામાં કરવામાં આવેછે. એ સઘલી બાબદો ઉપર ધેયાંન પોંહોંચાડવું જરૂરછે, કાંપેકે ધંધાદારીની તનદરોસતી એ કારણો ઉપર આધાર રાખેછે. હવે મુંબઈ શેહેરમાં મુખીય ધંધાદારી કોણછે અને તેઓની વસતી પરમાણે મરણો કેટલાં નીપજેછે, એ બાબદ જાણીયાથી આપણને લોકોની તનદરોસતીનો ખેયાલ આવશે, એટલુંજ નહી પણ તે ઉપરથી આપણને એક ધડો પણ મલશે.

મુંબઈ શેહેરમાં ૧૮૬૪ માં લોકોની ગણતરી કરવામાં આવી હતી અને તે સાથે જુદા જુદા ધંધાવાલાઓની સંખીયા પણ ગણવામાં આવી હતી. મરતીયુકના રીપોરટમાં પણ દર વરસે ધંધાદારીઓનાં મરણ નોધવામાં આવેછે; પણ તેમાં ઘણી ખાંમીઓ માલમ પડેછે. ઘરના ચાકર સાથે હજામને, કાપડીયા સાથે વણકરને, બેલની ગાડી હાંકનાર સાથે દુધ વાલાને, માલી સાથે ઘાસ વેચનારને, સોની સાથે ઘડીયાલીને, કનીયાને દાના દલનાર સાથે, ઘોડાવાલા સાથે ઘોડાના ડાકટર અથવા નાલબંધને, લાયેર સાથે સરકારી સીવીલ ચાકરો સાથે, દારૂવાલા સાથે તાડી છેજનાર અથવા દારૂ ગાલનાર સાથે, વેપારી સાથે દલાલને, સરકારી સીપાહી સાથે પેનસનરને, સરાફ સાથે તચ કાહાડનારને, છાપખાનાવાલા સાથે કાગડી, ચોપડી બાંધનાર અથવા ચોપડી વેચનાર સાથે, સુથારને લાકડાં વેચનાર સાથે, અથવા હરેક કાંમ કરનાર અને તે કામ વેચનારને સાથે જોડી નાખીયાછે. એક શખસ ભારી મેહેનત કરીને એક ચીજ બનાવે અને તે ચીજ આલસુ રીતે પડી રહીને બીજો વેચે, તેઓને એકજ કોઠામાં ભેલી નાખે એ જેવી ભુલ કોઈજ નહી હશે; અને એ ઉપરથી કદી પણ ધંધાદારીઓની તનદરોસત હાલત સમજ પડી શકે નહી. વલી ધંધાદારીઓની ઉમર જાણવી જે ઘણી અગતનીછે, તે મરતીયુકના રીપોરટમાં કાંઈ માલમ પડતું નથી; એવા એક કોઠાની ઘણી જરૂરછે. મુંબઈ શેહેરમાં ધંધાદારીઓની સંખીયા એકસરખી રેહેતી નથી; ઘણા જણ દર વ

રસે ધંધાને સારૂં બાહેર ગામોથી આવેછે; અને પુશકલ લોકો દર વ
રસે પોતાને વતને જાયેછે. એટલા માટે જે વરસે વસતીની ગણત
રી કરવામાં આવી તે પછીના બે વરસમાં ધંધાદારીઓનાં જેટલાં મ
રણો થયાં, તે ઉપરથીજ આ નીચે જણાવેલી ટીપ ઘડી કાહાડીછે.

ખોલી હવામાં તનની ઘણી મેહેનત કરનારા.

	વસતી ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૫ માં.	દર હજારે સરાસરી મરણ.
બેગારી, હેલકરી, હમાલ...	૨૦૦૦૮૭	૮૭૬૮	૯૬૧૩	૪૫.૯
ચાકર, હજામ (?), મોદી...	૫૬૭૨૭	૧૪૫૯	૧૯૦૫	૩૦.૦
ખલાસી..	૪૦૫૮૪	૧૦૭૩	૧૧૪૦	૨૭.૨
ધોબી..	૬૭૩૧	૨૯૯	૩૩૭	૪૭.૨
ભીસતી..	૬૪૧૩	૮૬	૯૧	૧૩.૭
માલી, ખેડુત.	૧૪૯૯૦	૬૭૪	૫૬૭	૪૧.૩

ખોલી હવામાં તનની થોડી મેહેનત કરનારા.

	વસતી ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૫ માં.	દર હજારે સરાસરી મરણ.
બેલની ગાડી હાંકનાર, દુધવાલો	૧૬૭૪૩	૮૪૬	૮૧૦	૪૪.૫
ઘોડાવાલો ઈતીઆદી....	૧૫૯૨૭	૫૨૦	૫૮૫	૩૪.૬
લશકરી માણસ, પેનશનર (?)	૮૭૭૭	૪૯૭	૩૯૨	૫૦.૬
પોલીસ સીપાહી.. .. .	૧૬૨૦૩	૬૦૮	૭૬૪	૪૨.૪
બીમારી..	૨૭૦૪૬	૧૩૪૮	૧૪૭૩	૫૨.૧
નલીયાં, મતોડીના વાસન બ નાવનાર..	૩૩૬૯	૭૩	૮૩	૨૩.૧

ઘરમાં ઘણી મેહેનત કરનારા.

	વસતી ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૫ માં.	દર હજારે સરાસરી મરણ.
સાંચો ચલાવનાર	૧૮૪૯	૧૭	૧૪	૮.૦
તેલી, સાબુ બનાવનાર....	૩૩૮૫	૬૦	૬૭	૧૮.૬
દરજી..............	૧૨૩૮૯	૪૯૩	૬૫૮	૪૬.૪
સુઠાર ઈતીઆદી.. ..	૩૨૨૮૧	૧૦૨૮	૯૬૨	૩૦.૮
કાપડીઓ, વનકર (?)	૨૦૭૨૦	૧૧૩૯	૧૨૫૫	૫૭.૭

ઘરમાં થોડી મેહેનત કરનારા.

	વસતી ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૫ માં.	દર હજારે સરાસરી મરણ.
નેસતી, ધાંધી..........	૧૨૬૭૨	૩૩૪	૨૪૫	૨૩.૦
લીખનાર, મેહેતા.........	૩૬૨૫૭	૭૫૧	૬૮૭	૨૦.૩
પીઠાંવાલો, તાડીવાલો, હોટેલવાલા..........	૧૩૪૫૦	૨૮૦	૨૭૭	૨૦.૬
શરાફ..............	૩૬૩૬	૮૮	૮૦	૨૩.૧
નેટરવાલો...........	૨૮૦૨	૩૩	૧૧૭	૨૬.૭
વરસાન ઊપર રેહેનાર......	૧૫૬૩૨	૩૮	૪૦	૨.૫

તન સાથે મનની શકતી વાપડનાર.

	વસતી ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૫ માં.	દર હજારે સરાસરી મરણ.
ડાકટર..............	૫૪૬૨	૪૧	૭૫	૧૦.૬
લાયેર, સરકારી સીવીલ ચાકર.	૨૯૯	૮	૨૫	૫૩.૫
ઇનજનેર...........	૧૦૬	૨૦	૪૦	૨૮૩.૨
વેપારી..............	૩૫૮૨૮	૧૧૯૩	૧૫૧૩	૩૭.૭

દમ કામે લગાડનાર.

	વસતી ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૫ માં.	દર હજારે સરાસરી મરણ.
શવેપો..............	૩૪૬૪	૪૧	૫૬	૧૪.૧
પાદરી.............	૭૩૨૦	૧૮૩	૧૫૨	૨૨.૮
માસતર, સેતાજી.......	૨૯૮૧	૨૯	૨૩.	૮.૭
લીલાંઊવાલો.........	૧૨૪૩	૧	૨	૧.૬
સોની..............	૧૧૫૬૩	૩૧૩	૩૨૨	૨૭.૪

ગલીચ ધંધો.

	વસતી ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૫ માં.	દર હજારે સરાસરી મરણ.
હલાલખોર............	૯૫૩૬	૯૨	૮૧	૯.૫

ધુમાડામાં કામ કરનાર.

	વસતી ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૫ માં.	દર હજારે સરાસરી મરણ.
ભઠીયારો, બબરચી, હલવાઇ, ભાભરભુંજો.	૨૦૩૫૬	૧૮૮	૧૯૦	૯.૩

ખરાબ વાસમાં કામ કરનાર.

	વસતી ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૫ માં.	દર હજારે સરાસરી મરણ.
રંગારી	૨૪૬૩	૧૪૭	૧૭૮	૬૫.૭
ચમાર, મોચી, ચાંમડાં બનાવનાર	૬૩૦૫	૩૮૬	૩૮૨	૬૦.૯
માછી	૧૧૨૫૨	૩૦૦	૨૨૬	૨૩.૪
ખાતકી	૨૯૭૩	૧૨૨	૧૫૮	૪૭..

ખરાબ વાસમાં કામ કરનાર.

	વસતી ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૫ માં.	દર હજારે સરીસરી મરણ.
મરઘાંવાલો......	૩૨૩૨	૩૦	૩૬	૧૦.૨
ઘેડો, કચરાપતી..	૨૩૫૩	૧૦૧	૧૭૮	૫૯.૯
તંબાકુ, અફીમ, ગાંજો વે ચનાર..	૪૬૧૦	૯૩	૮૯	૧૯.૭

ધાતુમાં કામ કરનારા.

	વસતી ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૫ માં.	દર હજારે સરાસરી મરણ.
કંસારો..	૫૪૧૮	૯૨	૧૦૪	૧૮.૦
લોહાર..	૧૫૫૫૦	૧૪૨	૧૮૮	૧૦.૬
કલઇગર..	૨૦૫૨	૩૨	૩૩	૧૫.૫

બારીક કચરો દમમાં જાયે એવાં કાંમ કરનાર.

	વસતી ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૫ માં.	દર હજારે સરાસરી મરણ.
કાથાના દોરડાં બનાવનાર ..	૩૪૦૫	૭૦	૫૪	૧૮.૦
રેસમનું કામ કરનાર......	૫૫૮૯	૩૧	૬૯	૮.૯
સુતરનું કાંમ કરનાર	૬૧૦૮	૨૭	૮	૨.૮
ઊનનું કામ કરનારા	૧૪૧૯૫	૪	૨	૦.૨
ઘોડફેરો..	૧૭૫૦૭	૪૩૭	૪૨૭	૨૪.૬

એ ટીપ તપાસતાંજ કેટલીએક મરતીયુકની નોધમાં ખાંમીઓ નજરે આવેછે. વસતીની ગણતરી વખતે જે ધંધો નોધાવીયો હોયે, તે જ મરણના રીપોરટમાં નોધાવેલો હોયે એવું લાગતું નથી. તેઓની વસતી પરમાણે મરણ ઘણાં થોડાં નોધાવામાં આવીયાંછે, જેમકે—

	વસતી.	૧૮૬૪—૬૫ માં મરણ.	દર હજારે સરાસરી મરણ.
મોદી.	૪૧૩૮	૨૦	૨.૪
હેલકરી, હમાલ	૮૯૯૭	૫૧	૨.૭
ગાંધી	૩૧૨૯	૫	૧.૦
સાંચો ચલાવનાર..	૧૮૪૯	૩૧	૮.૦
દારૂગોલો વેચનાર.	૨૨૧૭	૩૧	૭.૨
ફેરીયો	૫૫૧૦	૪૩	૪.૦
મીઠું વેચનાર	૧૩૦૨	૧૮	૭.૦
રમકડાં બનાવનાર.	૧૭૪૧	૧	૦.૨
બાંગરીવાલા..	૪૫૦૬	૫૭	૬.૨
કોલસાવાલો	૧૨૦૬	૧૯	૮.૩
કાચ, ગલાસ વેચનાર	૩૦૯૭	૧૬	૨.૬
કનીયો	૫૭૫૪	૨૩	૨.૦
હુકા બનાવનાર	૯૩૩	૦	૦.૦
જોખવાલો	૧૧૫૫	૦	૦.૦
વાહાણનો સાબાણ વેચનાર ..	૧૮૩૦	૧૩	૩.૮
હોટેલ, પીઠાવાલો..	૧૯૪૮	૯	૨.૦
છતરી બનાવનાર..	૨૨૯૧	૧	૦.૨

	વસતી.	૧૮૬૪—૬૫ માં મરણ.	દર હજારે સરાસરી મરણ.
વરસાન ઊપર રેહેનાર	૧૫૬૭૨	૭૮	૨.૫
કનટરાકટર	૧૭૮૯	૨૦	૫.૬
લીલાંઊ કરનાર	૧૨૪૩	૩	૧.૦
ભઠીયારો, બબરચી ઈ૦. ..	૨૦૩૫૬	૩૭૮	૯.૩
રંગ લગાડનાર	૨૭૨૦	૨૦	૫.૬
ફોટોગરાફર	૭૩૩	૦	૦.૦
દામર, તાર વેચનાર.	૭૧૧	૦	૦૦૦
સીસાંના નલ મુકનાર	૪૨૦૦	૧	૦.૧
રેસમ વેચનાર	૫૫૮૯	૧૦૦	૮.૯
સુતર વેચનાર	૬૧૦૮	૩૫	૨.૮
ઊનનું કામ કરનાર	૧૪૧૯૫	૬	.૨

એ પરમાણે નજદીક ૧૨૫૦૦૦ માણુસની વસતીનેા હીસાબ ભુલ ભરેલેા જોવામાં આવેછે; તારે બાકીના રહેલા ઉપર કેટલેા ભરૂશેા રખાઈ શકાયે તે સેહેજ વીચારવાનુંછે.

ઉપલી ટીપમાં જેમ કેટલાએક ધંધાદારીઓનાં મરણ નેાધવામાં આવીયાંજ નથી, તેમ વલી કેટલાએક ધંધાદારીઓમાં મરણ વસતી સાથે સરખાવતાં પુશકલ નેાધી દીધાંછે; તેમાં પેહેલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડશે કે સીવીલ ઈજનેરની માતરે ૧૦૬ ની વસતી છતાં બે વરસમાં ૬૦ મરણ નેાધાયેલાંછે.

હવે પેહેલી ટીપ જુદી જુદી તપાસી જોઈયે. ખેાલી હવામાં મેહેનત કરનારા છ ધંધાદારીઓછે. તેમાં માલી અથવા ખેડુત, વધારે તદનરોસત હેાવેા જોઈયે; કાંયેકે તે સારેા દીવસ ખેાલી હવામાં ઝાડ પાન સાથે મેહેનત કરેછે; તેાયપણ તે છ જણમાં ચેાથેા ઉતરેછે. ભીસતી ઉપલી ટીપ પરમાણે સઉથી તનદરોસત ગણાયેછે. બસ, હવે વધારે તપાસ કરવાની જરૂર નથી. અહીંજ અટકવું બેહેતરછે. સઘલી આખી ટીપ ગલત ભરેલીછે અને તે ઉપર જરા પણ ભરૂશેા રખાઈ શકાયે નહી.

જુદા જુદા ધંધાદારીઓને શું શું દરદેા થાયેછે, તેથી તેઓની જીંદગી કેટલી લાંબી રેહછે અને તેઓની તનદરોસતી સુધારવાના સું ઉપાયેા લેવા જોઈયે, એ બાબદ ઘણી અગતનીછે અને તે બીજી જોગવાઈએ આપીશું.



બારીક કચરો દમમાં જાયે એવાં કાંમ કરનાર.

	વસતી ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૫ માં.	દર હજારે સરાસરી મરણ.
કાથાના દોરડાં બનાવનાર ..	૩૪૦૫	૭૦	૫૪	૧૮.૦
રેસમનું કામ કરનાર......	૫૫૮૯	૩૧	૬૯	૮.૯
સુતરનું કાંમ કરનાર	૬૧૦૮	૨૭	૮	૨.૮
ઊનનું કામ કરનારા	૧૪૧૯૫	૪	૨	૦.૨
ઘોડાઘોડા..	૧૭૫૦૭	૪૩૭	૪૨૭	૨૪.૬

એ ટીપ તપાસતાંજ કેટલીએક મરતીયુકની નોધમાં ખાંમીઓ નજરે આવેછે. વસતીની ગણતરી વખતે જે ધંધો નોધાવીયો હોયે, તેજ મરણના રીપોરટમાં નોધાવેલો હોયે એવું લાગતું નથી. તેઓની વસતી પરમાણે મરણ ઘણાં થોડાં નોધાવામાં આવીયાંછે, જેમકે—

	વસતી.	૧૮૬૪—૬૫ માં મરણ.	દર હજારે સરાસરી મરણ.
મોદી.	૪૧૩૮	૨૦	૨.૪
હેલકરી, હમાલ	૮૯૯૭	૫૧	૨.૭
ગાંધી	૩૧૨૯	૫	૧.૦
સાંચો ચલાવનાર..	૧૮૪૯	૩૧	૮.૦
દારૂગોલો વેચનાર.	૨૨૧૭	૩૧	૭.૨
ફેરીયો	૫૫૧૦	૪૩	૪.૦
મીઠું વેચનાર	૧૩૦૨	૧૮	૭.૦
રમકડાં બનાવનાર.	૧૭૪૧	૧	૦.૨
બાંગરીવાલા..	૪૫૦૬	૫૭	૬.૨
કોલસાવાલો	૧૨૦૬	૧૯	૮.૩
કાચ, ગલાસ વેચનાર	૩૦૯૭	૧૬	૨.૬
કનીયો	૫૭૫૪	૨૩	૨.૦
હુકા બનાવનાર	૯૩૩	૦	૦.૦
જોખવાલો	૧૧૫૫	૦	૦.૦
વાહાણનો સામાણ વેચનાર ..	૧૮૩૦	૧૩	૩.૮
હોટેલ, પીઠાંવાલો..	૧૯૮૮	૯	૨.૦
છતરી બનાવનાર..	૨૨૯૧	૧	૦.૨

	વસતી.	૧૮૬૪—૬૫ માં મરણ.	દર હજારે સરાસરી મરણ.
વરસાન ઊપર રેહેનાર	૧૫૬૭૨	૭૮	૨.૫
કનટરાકટર	૧૭૮૩	૨૦	૫.૬
લીલાઊ કરનાર	૧૨૪૩	૩	૧.૦
ભઠીયારો, બબરચી ઇ૦	૨૦૩૫૬	૩૭૮	૯.૩
રંગ લગાડનાર	૨૭૨૦	૨૦	૫.૬
ફોટોગરાફર	૭૨૩	૦	૦.૦
દામર, તાર વેચનાર	૭૧૧	૦	૦૦૦
સીસાંના નલ મુકનાર	૪૨૦૦	૧	૦.૧
રેસમ વેચનાર	૫૫૮૯	૧૦૦	૮.૯
સુતર વેચનાર	૬૧૦૮	૩૫	૨.૮
ઊનનું કામ કરનાર	૧૪૧૯૫	૬	.૨

એ પરમાણે નજદીક ૧૨૫૦૦૦ માણસની વસતીનો હીસાબ ભુલ ભરેલો જોવામાં આવેછે; તારે બાકીના રહેલા ઉપર કેટલો ભરૂશો રખાઇ શકાયે તે સેહેજ વીચારવાનુંછે.

ઉપલી ટીપમાં જેમ કેટલાએક ધંધાદારીઓનાં મરણ નોધવામાં આવીયાંજ નથી, તેમ વલી કેટલાએક ધંધાદારીઓમાં મરણ વસતી સાથે સરખાવતાં પુશકલ નોધી દીધાંછે; તેમાં પેહેલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડશે કે સીવીલ ઇનજનેરની માતરે ૧૦૬ ની વસતી છતાં બે વરસમાં ૬૦ મરણ નોધાયેલાંછે.

હવે પેહેલી ટીપ જુદી જુદી તપાસી જોઇયે. ખોલી હવામાં મેહેનત કરનારા ૭ ધંધાદારીઓછે. તેમાં માલી અથવા ખેડુત વધારે તદનરોસત હોવો જોઇયે; કાંયેકે તે સારો દીવસ ખોલી હવામાં ઝાડ પાન સાથે મેહેનત કરેછે; તોયપણ તે ૭ જણમાં ચોથો ઉતરેછે. ભીસતી ઉપલી ટીપ પરમાણે સઉથી તનદરોસત ગણાયેછે. બસ, હવે વધારે તપાસ કરવાની જરૂર નથી. અહીંજ અટકવું બેહેતરછે. સઘલી આખી ટીપ ગલત ભરેલીછે અને તે ઉપર જરા પણ ભરૂશો રખાઇ શકાયે નહી.

જુદા જુદા ધંધાદારીઓને શું શું દરદો થાયેછે, તેથી તેઓની જીંદગી કેટલી લાંબી રેહછે અને તેઓની તનદરોસતી સુધારવાના સું ઉપાયો લેવા જોઇયે, એ બાબદ ઘણી અગતનીછે અને તે બીજી જોગવાઇએ આપીશું.



બારીક કરચો દમમાં જાયે એવાં કાંમ કરનાર.

	વસતી ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૪ માં.	મરણ ૧૮૬૫ માં.	૧૨ હજારે સરાસરી મરણ.
કાથાના દોરડાં બનાવનાર ..	૩૪૦૫	૭૦	૫૪	૧૮.૦
રેસમનું કામ કરનાર.....	૫૫૮૯	૩૧	૬૯	૮.૯
સુતરનું કાંમ કરનાર	૬૧૦૮	૨૭	૮	૨.૮
ઊનનું કામ કરનારા	૧૪૧૯૫	૪	૨	૦.૨
ઘોડફેડો..	૧૭૫૦૭	૪૩૭	૪૨૭	૨૪.૬

એ ટીપ તપાસતાંજ કેટલીએક મરતીયુકની નોધમાં ખાંમીઓ નજરે આવેછે. વસતીની ગણતરી વખતે જે ધંધો નોધાવીયો હોયે, તે જ મરણના રીપોરટમાં નોધાવેલો હોયે એવું લાગતું નથી. તેઓની વસતી પરમાણે મરણ ઘણાં થોડાં નોધાવામાં આવીયાંછે, જેમકે—

	વસતી.	૧૮૬૪—૬૫ માં મરણ.	૧૨ હજારે સરાસરી મરણ.
મોદી.	૪૧૩૮	૨૦	૨.૪
હેલકરી, હમાલ	૮૯૯૭	૫૧	૨.૭
ગાંધી	૩૧૨૯	૫	૧.૦
સાંચો ચલાવનાર..	૧૮૪૯	૩૧	૮.૦
દારૂગોલો વેચનાર.	૨૨૧૭	૩૧	૭.૨
ફેરીયો	૫૫૧૦	૪૩	૪.૦
મીઠું વેચનાર	૧૩૦૨	૧૮	૭.૦
રમકડાં બનાવનાર.	૧૭૪૧	૧	૦.૨
બાંગરીવાલા..	૪૫૦૬	૫૭	૬.૨
કોલસાવાલો	૧૨૦૬	૧૯	૮.૩
કાચ, ગલાસ વેચનાર	૩૦૯૭	૧૬	૨.૬
કનીયો	૫૭૫૪	૨૩	૨.૦
હુકા બનાવનાર	૯૩૩	૦	૦.૦
જોખવાલો	૧૧૫૫	૦	૦.૦
વાહાણનો સામાણ વેચનાર ..	૧૮૩૦	૧૩	૩.૮
હોટેલ, પીઠાંવાલો..	૧૯૪૮	૯	૨.૦
છતરી બનાવનાર..	૨૨૯૧	૧	૦.૨

	વસતી.	૧૮૬૪—૬૫ માં મરણ.	૬૨ હજારે સરાસરી મરણ.
વરસાન ઊપર રેહેનાર	૧૫૬૭૨	૭૮	૨.૫
કનટરાકટર	૧૭૮૭	૨૦	૫.૬
લીલાંઊ કરનાર	૧૨૪૭	૩	૧.૦
ભઠીયારો, બબરચી ઈ૦.. ..	૨૦૭૫૬	૩૭૮	૯.૩
રંગ લગાડનાર	૨૭૨૦	૨૦	૫.૬
ફોટોગરાફર	૭૭૩	૦	૦.૦
દામર, તાર વેચનાર.	૭૧૧	૦	૦૦૦
સીસાંના નલ મુકનાર	૪૨૦૦	૧	૦.૧
રેસમ વેચનાર	૫૫૮૯	૧૦૦	૮.૯
સુતર વેચનાર	૬૧૦૮	૩૫	૨.૮
ઊનનું કામ કરનાર	૧૪૧૯૫	.૬	.૨

એ પરમાણે નજદીક ૧૨૫૦૦૦ માણસની વસતીનો હીસાબ ભુલ ભરેલો જોવામાં આવેછે; તારે બાકીના રહેલા ઉપર કેટલો ભરૂશો રખાઈ શકાયે તે સેહેજ વીચારવાનુંછે.

ઉપલી ટીપમાં જેમ કેટલાએક ધંધાદારીઓનાં મરણ નોધવામાં આવીયાંજ નથી, તેમ વલી કેટલાએક ધંધાદારીઓમાં મરણ વસતી સાથે સરખાવતાં પુશકલ નોધી દીધાંછે; તેમાં પેહેલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડશે કે સીવીલ ઈજનેરની માંતરે ૧૦૬ ની વસતી છતાં બે વરસમાં ૬૦ મરણ નોધાયેલાંછે.

હવે પેહેલી ટીપ જુદી જુદી તપાસી જોઈયે. ખોલી હવામાં મેહેનત કરનારા ૭ ધંધાદારીઓછે. તેમાં માલી અથવા ખેડુત વધારે તદનરોસત હોવો જોઈયે; કાંયેકે તે સારો દીવસ ખોલી હવામાં ઝાડ પાન સાથે મેહેનત કરેછે; તોયપણ તે ૭ જણમાં ચોથો ઉતરેછે. ભીસતી ઉપલી ટીપ પરમાણે સઉથી તનદરોસત ગણાયેછે. બસ, હવે વધારે તપાસ કરવાની જરૂર નથી. અહીંજ અટકવું બેહેતરછે. સઘલી આખી ટીપ ગલત ભરેલીછે અને તે ઉપર જરા પણ ભરૂશો રખાઈ શકાયે નહી.

જુદા જુદા ધંધાદારીઓને શું શું દરદો થાયેછે, તેથી તેઓની જીંદગી કેટલી લાંબી રેહછે અને તેઓની તનદરોસતી સુધારવાના સું ઉપાયો લેવા જોઈયે, એ બાબદ ઘણી અગતનીછે અને તે બીજી જોગવાઈએ આપીશું.



ખોરાક.



ખાર—નીમક.

FOOD:—
NUTRITIOUS SALTS.

ગયાં બે આંકોમાં સમજાવીયું હતું કે ખોરાક બદનમાં બે રીતે કામે લાગેછે; કેટલીએક જાતનો ખોરાક બદનનું પોશણ કરેછે અને બીજી જાતનો ખોરાક બદનની ગરમી સાચવેછે; એટલે ખોરાક બે જાતના આવેછે, એક પોશતીક અને બીજો ગરમી આપનારો. વલી જણાવીયું હતું, કે માણુસ એ બેઉ જાતના ખોરાકની મેલવણી વગર કદી પણ જીવી શકે નહી. ખોરાક ગમે તેવો પોશતીક હોયે પણ તે બદનને ગરમી આપી શકતો નથી અથવા ખોરાક ગમે તેવો ગરમી આપનારો હોયે પણ તે બદનનું પોશણ કરી શકતો નથી અને તેથી બેઉની મેલવણીની જરૂરછે.

પણ પોશતીક અને ગરમી આપનારો ખોરાક બેઉ મેલવીને આપીયા છતાં પણ જીંદગી ચાંલી શકતી નથી. જો એક કુતરાને ફકત ઈંડાંની સફેદી ઉપર રાખીયો હોયેતો તે થોડી મુદતમાં મરણ પાંમશે. જો તેને તદન ચરબી ઉપરજ રાખીયો હોયેતો તેથી પણ જીવી શકશે નહી; જો સફેડી અને ચરબી બેઉ મેલવીને આપી હોયે તોયપણ તેનાં હાલ તેવાજ થવાના. એમ થવાનું કારણ શું? પોશતીક ખોરાક એખલો બદનને પોશણ શા માટે નહી આપે અને ગરમી આપનારો ખોરાક એખલો બદનને શા માટે ગરમી પોંહોંચાડી શકે નહી? તોયપણ કાંઈ હજારો વરસ થયાં માણુસ ફકત માંસ ઉપર અથવા રોટી ઉપર અથવા દુધ ઉપર પોતાનું ગુજરાણ કરતા આવીયાછે. માસમાં અલબીયુમેન અને ચરબી, રોટીમાં ગલુટેન અને સટારચ, અને દુધમાં કેઝીન અને માખન આવેછે. માંસ, રોટી અને દુધથી જીવાઈ શકાયેછે, પણ અલબીયુમેન અને ચરબી, ગલુટેન અને સટારચ, અને કેઝીન અને માખનની મેલવણી ઉપર તદન જીવાઈ શકાતું નથી. તારે અલબત માસ, રોટી અને દુધમાં કાંઈ પણ એવી ચીજ આવતી હશે કે જેથી ફકત પોશતીક અને ગરમી આપનારા ખોરાકને ઉતેજ

ણું મલતું હશે. એ તરણે ચીજની તપાસ કરતાં માલમ પડેછે કે તે ઓમાં હમેશાં થોડું અથવા વધારે નીમક અને બીજા ખાર આવેછે; અને એ ખાર હાજર હોવાથીજ બદનનું પોશણ થઈ શકેછે.

આગલ જણાવીયું હતું કે આપણા બદનના દરેક ભાગમાં થોડા અથવા વધુ ખાર આવેછે અને લોહીમાં એ ખાર સીવાએ નીમક વધારે આવેછે. હવે જારે પોશતીક ખોરાકની મતલબ બદનના ભાગનું પોશણ કરવાનીછે, તારે જે ચીજ બદનના ભાગમાં આવે તે ખોરાકમાં પણ આવવી જોઈયે. એટલા મારે ખોરાકમાં ખાર ઘણો અગતનો ભાગછે અને એ ખારને જો પોશતીકનું નામ આપીયેતો તેમાં કાંઇ ભુલ નથી. થોડા જણનેજ વીચાર હશે કે નીમક અથવા ખાર બદનનું પોશણ કરેછે. કેટલા જણ હોંશથી કુવત આવવાને માટે ઇંડાં અને મતન પુશકલ ખાયેછે, પણ તેઓએ જાણવું જોઈયે કે એ ઈંડાં અથવા મતન, ખારનો જરૂરનો ભાગ આવીયા સીવાએ તદન નકાંમાંછે. એટલા માટેજ તેઓ ઈંડાં અથવા મતન સાથે નીમક લેછે; અને જારે આપણો બબરચી ખોરાકમાં નીમક નાખેછે તારે તેને અથવા આપણને થોડોજ વીચાર આવેછે; કે એ વગર સઘલો પોશતીક ખોરાક નકામોછે. જો કદાચ ખોરાકમાં નીમક થોડું પડેછેતો તે ખોરાક આપણાથી લેવાઈ શકાતો નથી; એ ઉપરથીજ સમજ પડેછે કે કુદરતે નીમક જેવી એક ઘણી અગતની ચીજ ખોરાકમાં મુકીછે અને તે વગર ચાલેજ નહી.

હવે જારે નીમક લોહી સીવાએ બદનના કોઇ પણ ભાગમાં આવતું નથી તારે નીમકનો શું ઉપીયોગ હશે. પેહેલાં તે લોહીમાં હાજર હોવાથી જે આપણે પાણી પીઈયેછ તેને તરત અંદર ખેંચી લેછે. જેમ લોહીમાં એ ખાર વધુ હોયેછે તેમ વધારે પાણી લોહીમાં ચુસાયેછે અને એટલા માટે જારે આપણે નીમક વધારે ખાઈયેછ તારે પાણીની તરસ ઘણી લાગેછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે લોહીમાં નીમક ખાર હોવાથી, બદનમાં પાણી જલદીથી ફરી વલેછે. નીમકનો બીજો ઉપીયોગ એ માલમ પડીયોછે કે તે હોજરીમાં હજમીયત કરવાનો રસ પેદા કરવામાં કાંમ લાગેછે વલી નીમકનો ઉપીયોગ બદનને તનદરોસત હાલતમાં રાખવાનોછે. નીમક લીધાથી ચામડીને સફાઈ મલેછે; તનદરોસતી જલવાયેછે અને દરદ જલદીથી ગલબો કરી શકતું

નથી. જે જાનવરોને નીમક મલતું નથી તેઓની ચામડી ખભરાયેલી થઈ જાયેછે; તેઓ દુબલાં રેહેછે અને જલદીથી કાંઈ દરદ થઈને મરણ પાંમેછે. વલી નીમકથી હોજરીમાં ખોરાકનું જલદીથી પાચન થાયેછે, અલબીયુમેનને તે હોજરીના રસની મદદથી ઘણી જડફથી પીગલાવી નાખેછે. લોહીમાં નીમકનું પરમાંણ એકજ સરખું રેહેછે; જો વધુ નીમક લેવામાં આવેછેતો તે પીશાબ અને બીજે રસતે નીકલી જાયેછે.

નીમક સીવાએ બીજો ઘણો અગતનો ખાર ફાસફેટ આફ લાઈમ, અથવા બીજા ખાર જેમાં ફાસફારીક આસીડનો મોટો ભાગ આવેછે. એ ફાસફેટ હાડકાંનો મોટો ભાગછે; તે ભેજાંમાં, કલેજાંમાં અને ફેફસાંમાં પણ આવેછે. ઘઉં, બાજરી, જવ, ચોખામાં ફાસફેટનો મોટો ભાગ આવેછે. જાનવરોના માસમાં પણ ફાસફેટ આવેછે. દુધમાં પણ ફાસફેટ આવેછે અને જારે દુધ ખરાબ હોવાથી ફાસફેટ કમતી થાયેછે તારે બચું ઉધરી શકતું નથી; તે ચાલવાને અથવા બેસવાને અશકત રેહેછે અને જો ચાલવાની કોશેશ કરાવામાં આવેછે તો હાડકાં મંડાઈ જાયેછે; અને તેનું કારણ દેખઈતુંછે. ફાસફેટ હાડકાંનો મોટો ભાગછે અને જો તે ખારથી હાડકાંને પોશાણ નહી મલેતો તે મંડાઈ જયા વગર રેહે નહી.

બીજો અગતનો ખાર પોટાશનોછે. જેમ નીમક વગર તનદરોસતી જલવાઈ શકાતી નથી, તેમ એ ખાર વગર પણ તનેદરોસતી રેહેતી નથી અને દરદો પેદા થાયેછે. એ ખાર પટેટામાં અને ભાજી તરકારીમાં, મુલા, ગાજર, સલગમમાં આવેછે. જોકે પટેટામાં કાંઈ પોશટીક અથવા ગરમી આપનારો ભાગ ઘણો નથી, તોયપણ તે આજ યુરોપખંડમાં પુશકલ વાપડવામાં આવેછે અને એમ કેહેછે કે મરકી તથા બીજા બુરા રોગ એ ખોરાકથી નાબુદ થયાછે; પણ જે હાલ યુરોપ દેશના લોકો તનદરોસતી ભોગવેછે તેનું પટેટો પણ એક કારણછે; અને તેમાં પોટાશ ખાર આવીયાથી એ ગુણ પટેટામાંછે. થોડાં વરસની વાત ઉપર વાંહાંણ ઉપરના ખલાસીઓને સ્કરવી નામનો બુરો મરજ પેદા થતો હતો અને તેથી ઘણા જણ મરી જતા હતા. જારથી લાઈમજુસ (લીબુનો રસ) આપવાનો ધારો પસાર થયો તારથી એ દરદ નાબુદ થયુંછે. એ દરદ ભાજી તરકારી અને બીજી

વનસપતી વાંહાંણ ઉપર નહી મલીયાથી, અને ખલાસીઓને સુકો રોટલો અને નીમકથી આથેલું માસ સીવાએ બીજુ કાંઈ મલતું નહી હતું તેથી પેદા થતું હતું. એ ખુત પુરી પાડવાને મારે લાઈમજુસ દાખલ કરવામાં આવીયોછે અને હાલ માલમ પડીયુંછે કે લાઈમજુસમાં પોટાશ ખારનો ભાગ આવેછે અને એ ખાર થતું લગી નહી મલીયાથી એ દરદ પેદા થતું હતું. થંડેમાં ફાસ્ફેટ આફ લાઈમ આવેછે પણ પોટાશનો ખાર નથી અને તેથી થંડે સકરવીને અટકાવ કરી શકતો નથી.

બીજો અગતનો ખાર કારબોનેટ આફ લાઈમ અથવા સાધારણ ચાકછે. હાડકાંનો કેટલોએક ભાગ એથી બનેછે અને તેથી ખોરાકમાં તેની ઘણી જરૂરછે. આપણે જે પાણી પીયેછ તેમાં કારબાનીક આસીડ હવાની મદદથી પીગલેલો ચાક આવેછે. કેટલીએક જાતની વનસપતીમાં, સીંગ અને વટેણામાં ચાક આવેછે.

એ ઉપરથી સમજ પડશે કે જેમ અલબીયુમેન, ફાઈબરીને, કેઝીન પોશતીક ખોરાકમાં ગણાયેછે, તેમ કેટલાએક ખાર ખરેખર પોશતીકછે અને તે વગર જીંદગી ટકી શકે નહી.

મારો ટપકો.

HOROSCOPE:—
WHAT IT SHOULD BE.

દરેક માણસની જનમ પતરી અથવા ટપકો હોવો જોઈયે. ટપકો એટલે શું ? માણસનો જનમ તથા તેની ઉપર પડેલા સુખ દુખની નોંધ એને ટપકો કરીને કેહેછે; ટુકામાં તે એક માણસની જીંદગીનો હેવાલછે. એ ટપકો કેટલો અગતનોછે તે વીશે થોડા જણને ખેયાલ હશે. કોણ મા બાપ પોતાના બચાંની તવારીખ નોંધી રાખવાને ચાહાશે નહી. પણ હાલ ટપકો આપણા લોકોમાં શી રીતે રાખવામાં આવેછે તે તપાસી જોઈયે. પેહેલાં તેના જનમનો દાહાડો, વખત, કલાક, મીનીટ, ને સેકંડ સુધી નોંધવામાં આવેછે અને તેની મુલ મતલબ એટલીજછે કે તે ઉપરથી તે બચાંનું ભવીશ શુંછે તે વરતવું.

કીયા ઘરેહનાં ચકરમાં તે બચ્ચું જનમીયું છે તે જાણવાની મતલબથી વખત ચોકસ રીતે નોધવામાં આવેછે; અને આગલ ચાલતાં કીયા કીયા ચકરમાં આવી જશે અને તેથી તેની ઉપર શું શું મુસીબતો ગુજરશે, અથવા તે કેટલી મુસીબતોથી હેરાન થશે અથવા કેટલી મુસીબતોની ઉપરવારો થઈને ફતેહમંદીથી બાહેર નીકલશે એવી એવી ભવીશનાં ચકરનો ચીતાર પાડવામાં આવેછે. પણ તેમાં તે બચ્ચાંની ખરી તવારીખ કાંઈ પણ માલમ પડતી નથી; અને તેથી હાલનાં વખતમાં સમજુ લોકો ટપકાને એક કોરે મુકેછે. જો કાંઈ પણ તેની અગત માલમ પડતી હોયેતો બચ્ચાંની ચોકસ ઉમર તે ઉપરથી સાબેત થાયેછે. વેહેમી લોકો માંદગીની વખતે બરાહમણ તથા જોતીશ જાણનારને ટપકો દેખાડેછે અને પુછેછે કે તેનો કાલ કેવો બેઠોછે અને તે દરદથી તે બચશે કે નહી. સઘલાને ખબરછે કે તે ટપકા જોનાર ઉપર કેટલો ભરૂશો રખાઈ શકાયેછે. કેટલી વખતે તેની અટકલ ખરી પડેછે અને ઘણી વખત તે જુઠો પડેછે.

ટપકા રાખવાની રીત ઘણી સારીછે પણ હાલ જે રીતે રાખવામાં આવેછે તે તદન નકામીછે. આપણને ભવીશ સાથે થોડુંજ કામછે; અને ભવીશમાં જોવું અને ગોટાં ખાઈને પાછું ફરવું બરાબરછે. મા બાપે જો પોતાના બચ્ચાંનો ટપકો જો રાખવો હોયેતો તેઓએ એક નોધની ચોપડી રાખવી અને તેમાં બચ્ચાંના જનમનો દીવશ લખવો અને જેમ જેમ બચ્ચું મોહોટું થતું જાયે તેમ તેમ તેની ઉપર જે જે સુખ તથા તનદરોસતી, દરદ તથા મુસીબતો ગુજરે તે નોધતા જવું. બચ્ચાંનો બાંધો, તેની અકલ હુશીયારી, તેની મનશકતી, અને એવી જ બીજી નોધ કરતા જવું. એ પરમાણે થોડી મુદતમાં તે બચ્ચાંની એક અછી તવારીખ લખાયેછે અને એવી તવારીખ આવતી ઓલાદને ઘણી ઉપીયોગી થઈ પડેછે.

એવી નોધ બે રીતે ઉપીયોગી થઈ પડેછે. જારે આપણામાં લગન થાયેછે તારે બેઉ બાજુ વાલાં અરસપરસ ટપકા મંગાવેછે અને જોશીને બતલાવેછે કે બેઉની રાસ મલતી આવેછે કે નહી, જોશીના કહેવા ઉપર એક જોડું બનેછે અથવા બનતું અટકેછે. આપણને અજમાયેશથી માલમ પડીયુંછે કે જે જોડું ટપકાઓ જોવાથી બંધાયેલું હોયેછે; તે કદાચજ સલાહ સંપજથી ચાલેછે; અને ઘણા દાખલા જોવા

માં આવેછે કે જાંહાં કજીયા ટંટા તથા અરસપરસનો ધીકાર જોવા માં આવેછે; અને આખી જીંદગી ખરાબ હાલતમાં ગુજારેછે. હવે જો એવા ટપકાને ભરૂશે રહેયા કરતાં જો એવી નોધ તથા તવારીખ એ કમેકને દેખાડવામાં આવે, તો બેઉ બાજુનું ખરૂં ચીતર સાફ માલમ પડી આવે અને તે ઉપરથી સાદી અક્કલ વાલો પણ સમજે કે આ જોડું બંધાવાને લાયેકછે કે નહી. કેટલીં વખતે એક જણને ખામી હોયે કે જે બીજાને પસંદ નહી હોયે અથવા બીજો તેની કાંઈ દરકાર કરે નહીં; અને જાંહાં એકગમ જોડું બંધાયે નહી, તાંહાં બીજીગમ સંધાયા વગર રેહે નહી. એક ખાંપણ આગલથી જણાવીયાથી જેટલો ફાયેદોછે તેટલો તે ખાંપણ પછવાડે જણાયાથી થતો નથી; બલકે એકને બીજાની ઠગાઈ માલમ પડેછે અને તે હમેશાં કંકાસનું કારણ થઈ પડેછે. એક જણને ફીફરાંનો મરજ થતો હોયે, અથવા તેને ખહી, ઘેલાપણું ઈતીયાદી ઉતરતા રોગો પેદા થયા હોયે કે જેથી સામણેની બાજુ અંજાણી રેહે, એ બેઉના હકમાં ઘણું ખરાબ થાયેછે. સઘલા માણસને કાંઈને કાંઈ પણ ખોડ હોયેછે અને તે ખોલી રીતે બેઉ બાજુ જાણીતી થાયેતો તેમાં કાંઈ અવગુણ નથી. એ પરમાંણે જોડાં બનેલાં વધારે સુખ સંપજથી રેહેશે તેમાં કાંઈ શક નથી.

વલી માંદગીની વેલા ટપકાની જરૂર પડેછે; ઉપર કહેયા પરમાણેની નોધ કીધી હોયેતો ડાકટરને થોડા વખતમાં તે શખસની તબીયેત સમજ પડી શકેછે. તેને આગલ શું શું દરદો થઈ ગયાં, તેનો બાંધો હમેશનો કેવોછે, અને એવીજ બીજી અગતની બાબદો જલદીથી સમજ પડેછે અને તેથી તરતનાં દરદ ઉપર ઘણું અજવાલું થાયેછે. જો મા બાપની પણ તેવીજ નોધ રાખી હોયેતો તેઓની તબીયત ઉપરથી બચાંની તબીયત સમજ પડી શકે. કેટલાં દરદો મા બાપથી ઉતરતાં આવેછે અને ઓલાદની ઓલાદ ચાલીયા કરેછે તે એ નોધ ઉપરથી જલદીથી માલમ પડી આવેછે.

વલી એ નોધ રાખવામાં કેટલા ફાયેદા થાયેછે. દરેક જણને તે વાંચીને પોતાના નાહાનપણનો ખેયાલ આવેછે અને જાણે પાછો બચપણમાં હોયે અને તેની નીરદોશ ગમતમાં ફરતો હોયે એવું લાગેછે. વલી કેટલાએક જણની તવારીખ જાણવાને આપણે વારેઘડીએ ખંતી હોઈયેછ અને કેટલાએક મોતેબર નર તથા સ્ત્રીની તવારીખ જાહેર

નોધવાને લાયેક હોયેછે. ઉપર જણાવીયા પરમાણેની નોંધ નહી રાખી યાથી એ સઘલી બાબદોથી આપણને નીશફલ રેહેવું પડેછે; અને આ વતી ઓલાદને અગતનાં ધડા મલી શકતા નથી.

એ ઉપરથી સમજ પડશે કે ઉપર જણાવીયા પરમાણેનો ટપકો રાખીયાથી કેટલા ફાયેદા થાયેછે.

સ પ નો.



DREAMING :—NATURE OF.

સપનો કોણને નથી આવતો ? કેટલાંએક માણસો દરરોજ સપના જુવેછે. કેટલાંએકો ઉંઘાતા નથી પણ આખી રાત સપના માંજ કાહાડેછે; અને થોડાંજ એવાં હશે કે જેણે એક રાત પણ સપના વગર કાહાડી હોયે. સપનાને ઘણા લોકો વજન આપેછે, અને તે ઉપરથી ભવીશમાં શું બનશે તેનો ખેયાલ લેઈ જાયેછે. કેટલાએક જણ દરેક સપના યાદ રાખેછે; કેટલાએક જણને સેહેજ ખેયાલ રેહેછે અને ઘણા જણ તદન વીસરી જાયેછે. જે હાલતમાં દર માણસ ઘણું કરીને દરરોજ આવે તે બાબદની ખુબી જાણવાની જરૂરછે. ઉંઘ અને સપનામાં ફરક એટલોછે; ઉંઘમાં આસપાસની ચીજની તદન બેખબરી રેહેછે, એટલે આપણું મન અને ઈંદરીઓ બેઉ તદન સુસત થઈ જાયેછે; સપનામાં આપણું મન સેહેજ જાગરૂત રેહેછે અને તેથી ઈંદરીઓ ઉપર આસપાસની ચીજો અસર કરી શકેછે. જાગરૂત હાલતમાં આપણો વીચાર આપણી ખુસીથી હરેક વખતે બદલી નાખી શકીયેછ, પણ સપનામાં જે સેહેજ જાગરૂત મનથી વીચારો ચાલુ થાયે છે તે ઉપર આપણી ખુશીનો અખતીયાર રેહેતો નથી; એટલે જે વીચારો સપનામાં આવેછે તે બેધરક ચાલેયા જાયેછે; કોઈ વખતે એક વીચાર સલગ ચાલેછે, પણ ઘણુંકરીને ધર પુછરાં વગર જે ગમે તે ખેયાલો આવી જાયેછે.

સપના ઘણુંકરીને પાછલી રાતે અથવા ઉઠવાની વખતે આવેછે અને ઘણી વેલા રાતે સુતા એટલે થોડા વખતમાં શીરૂ થાયેછે; અને

એનું કારણ દેખઈતું છે; પાછલી રાતે આપણું ભેજું પોતાની મેલે પુરતી થાક લીધા પૂછી જાગરૂત થવા માંડેછે અને જારે તે પુરતું જાગરૂત હોતું નહી તારે સપના આવેછે. ઘણા જણ બીછાંના ઉપર ગયાં એટલે ઉંઘાઈ જાયેછે; પણ કેટલાએક જણને એકેદમ ઉંઘ આવી જતી નથી અને એ વખતે મન સેહેજ જાગરૂત રહેયાથી સપના આવે છે. જે સપના પેહેલી રાતે આવેછે તે ઘણાખરા તરતના જાગરૂત હાલતના વીચારો પાછા આવેછે અથવા તે વીચારો ઉપરથી વધારે આગલ વીચાર ચાલેછે અને એ વીચાર ઘણુંકરીને એક લીટીબંધ સલગ હોયેછે; જે વીચારો પાછલી રાતે આવેછે તે ઘણાખરા ભલતાજ અને ધર પુછરાં વગરનાજ હોયેછે.

એમ કેહેછે કે સપનામાં ઘણી વેલા વીચારો ઘણા ઉમદા આવેછે કે જે જાગરૂત હાલતમાં ગુચવણ ભરેલા રેહેછે. તેમાં ખચીત એક બાબદ ઉપર ખુબ વીચાર કોધા પછી ઉંઘમાં તેજ વીચાર પુખત હાલતમાં પેદા થાયેછે અને તેથી ઘણી વેલા નહી ધારેલાં કાંમો બનેછે. કોલેરીડજ નામનો શાહેર પોતે જણાવેછે કે એક કથા વાંચીયા પછી તેને ઉંઘમાં આપોઆપ તેને લગતા વીચારો કવીતાના આકારમાં આવતા હતા અને તે ઉપરથી તેણે "કબલાખાન" નામની કવીતા જોડી હતી. કોનડોરસેટ નામનો ગણીત કરતા કેહેછે કે કેટલાએક અઘડા હીસાબોનું ખરૂં સેવટ તેને ઉંઘમા આવીયા પછી માલમ પડતું હતું.

સપનામાં એક એવી ખુબીછે, કે જે ચીજનો આપણને ખેયાલ નહી, જે આપણા જમાનાની નહી, જે આપણી ધરતી ઉપર નહી, તે બાબદોનો ઘણી વેલા આબેહુબ અથવા ખોટો ખેયાલ આવેછે. મુવેલાં અથવા ફરેસતા આપણી નજરે આવેછે, આપણે મુવેલાં સાથે વાત કરીએછ, અમેરીકા અથવા યુરોપના શેહેરોમાં ફરતા હોઈયેછ, વીસરી ગયેલા દોસતો ઘણા દુર દેશથી પાછા આપણી નજરે આવેછે, મોટી લડાઈઓમાં સામેલ થઈયેછ, સહીં વાઘનો સેકાર કરીયેછ, દરીયાના તોફાણમાં જાણે ડુબતા હોઈયે, મોટા પાહાડો ઉપરથી પડી જતા હોઈયે, અથવા પુશકલ ખુશ અથવા બેહામણા દેખાવો આપણી નજરે પડેછે અને તેમાં આપણે ભાગ લેઈએછ.

પણ સપનાની મોટી ખુબી એછે કે ઘણાજ થોડા વખતમાં, કેટલીએક વખત થોડી ઘડીમાં કાંઈ જમાનાનો અને આપણી સઘલી જી

દગીનો ખેયાલ આપણી નજરે આવેછે; અથવા કેટલાંએક વરસોનું કામ આપણે થોડી ઘડીમાં કરીએછ. જેમ એક માણસ ડુબતો હોયે અને તે સમજેછે કે હવે વધારે જીવવાની આશા નથી અને તે વખ તે તેના ખેયાલમાં પોતાના આખા જનમારાની બાબદ એક ઘડીમાં તે ની નજર આગલ ફરી જાયેછે, તેમ ઉંઘમાં એવા ખેયાલ તેટલીજ જ ડકથી પસાર થાયેછે.

કેટલીએક વખત સપનો જોનાર પોતે મનમાં સમજેછે કે તેને હા લ સપનો આવેછે અને તે સપનો તદન ગલતછે અને તેને અટકા વવાને અથવા વધારે લાંબો કરવાને તે પોતામાં અખતીયાર રાખી શકેછે, પણ તે ખરી સપનાની હાલત નહી કેહેવાયે.

વલી આસપાસની ચીજ ઇંદરીઓ ઉપર અસર કરીને સપનો પેદા કરેછે અથવા સપનાની વલણ બદલાવેછે. એવી હાલત વારેઘડી એ જે ભાંગ અને ગાજામાં ચકચુર રેહેછે તેઓની હોયેછે. એ લોકો ના ખેયાલ ઉપર આપણી બોલી અસર કરેછે અને આપણ ચાહીયે તે મ તેઓમાં ખેયાલ પેદા કરી શકીયેછ. વલી કોઇના કાનમાં સાધ ના ખીયાથી તેનામાં તરેહવાર જાતના સપના પેદા કરી શકીયેછે.

સપનામાં આપણે ઘણુંખરૂં સઘલું જોઈયેછ, કદાચજ આપણે આવાજ સાંભલીયેછ, પણ આપણે સુઘીયેછ અથવા સવાદ લેઈયેછ એ કદી બનતું નથી. જે લોકો બેહેરા હોયછે તેઓને કદી પણ કોઈ કહી જતું હોયે એવો સપનો આવતો નથી. વલી આંધલાં માણસો કદી પણ સપનામાં ચીજોને જોતા નથી. એક શખસ તીસ વરસ લગી બે હેરો હતો અને તે લખીને અથવા આંગલાની બોલીથી વાતચીત ક રતો હતો. તેને ઉંઘમાં પણ તેવીજ રીતનાં સપના આવતા હતા, ક દી પણ તે આવાજ સાંભલતો ન હતો.

કેટલાએક જણ સપનામાં બોલેછે પણ તેઓ તે કદી યાંદ રાખતા નથી. કેટલાએક જણ ઘણા બેહામણા સપના જુવેછે અને પોતે સમ જેછે કે એ માતરે સપનોજછે અને તેથી તેનો તરત આંકો લાવેછે. કોઈને એમ સપનો આવે કે તે પાહાડની તોંચ ઉપર ઉભેલોછે અને નીચેની ખોહમાં પડવાની તઈયારીમાંછે અને તેથી તેને ઘણી ધાસતી પડેછે, પણ ધાસતીનો આંકો લાવવાને માટે તે જાણે પાહાડ ઉપરથી પડી જાયેછે અને તેથી તે સપનાનો અંત આવેછે.

ડાકટર આબરકરામબીએ સપનાને લગતા ઘણા અજબ ઉપજાવે એવા દાખલાઓ એકઠા કરીને એ બાબદ ઉપર ઘણું અજવાલું નાખીયુંછે. એ દાખલાઓ જાણવા જોગછે અને તે આવતા આંકમાં આપીશું.

જીંદગીને લાંબી રાખવાની કલા.



જાનવરોની જીંદગીની લંબાઈ.

ART OF PROLONGING LIFE:—

DURATION OF ANIMAL LIFE.

ઝાડ પાન કરતાં જાનવરો વધારે પુખ્ત હાલતમાંછે અને તેઓની જીંદગીની લંબાઈમાં ઘણો ફરક રેહેછે. હાથી કે જે સો વરસ લગી જીવેછે અને જે નાહાનું નજીવું જાનવર જે હવામાં ઉડતાં માલમ પડેછે અને જે ભાયેગે એક દાહાડાની જીંદગી કાહાડેછે અને જે પોતાની જીંદગીના વીસમે કલાકેતો જાણે પુર અજમાયેશ વાલું કેહેવાયેછે, એ બેઉની વચે કાંઈ નહી ગણાયે એટલાં જુદી જુદી જીંદગીની લંબાઈના જાનવરો આવી જાયેછે.

હવે જાનવરોમાં જીંદગીની લંબાઈ શા ઉપર આધાર રાખેછે તે તપાસી જોઈયે. કીડા એક ઘણુંજ કમીનું જાનવર ગણાયેછે અને તે ઝાડ પાનને મલતું આવેછે. તેઓનું બંદન પોચું હોયેછે અને તેથી સેહેલથી તેઓનો નાશ થઈ શકેછે; પણ ઝાડ પાંનની મીસાલે તેઓમાં કપાઈ ગયેલા ભાગો પાછા પેદા કરવાની ખુબીછે અને તેથી આખા ભાગો નવા બનાવી શકેછે, એટલું નહી પણ જારે તેના બે તરણ ભાગ કરવામાં આવેછે, તોય પણ તેઓ જીવી શકેછે અને તેથી તેઓની જીંદગીની લંબાઈ બરાબર કેહેવાઈ શકાતી નથી. કેટલી એક જાતના કીડા એવા આવેછે કે તે મારતાં મરતા નથી. વીદવાનોએ કેટલાએક અખતરા કીધાછે અને માલમ પડયુંછે કે એવા કીડાને સુરજના તડકામાં.અને ભઠીમાં અછી રીતે સુકવીયા પછી નંજ

દીક છ મહીના રહીને તેઓ.ઉપર જરા કુકું પાણી નામીવાથી તેઓ પાછાં ચાલતાં થયાં હતાં.

એ ઉપરથી એ વીચાર મજબુત થાયેછે, કે જેમ બદનનો બાંધો અધુરો તેમ તેની જીંદગી જોરાવર હોયેછે.

એથી ચહડતાં જાનવરો જેનો બાંધો જરા વધારે પુખ્ત હોયેછે તેમાં એ નવી પેદાશ કરવાની ખુબી મેલી નથી; પણ કુદરતે બીજી યુકતી કીધીછે કે જેથી તેની જીંદગી લાંબી થઈ શકેછે; અને એ ખુબી રૂપ બદલવામાંછે. એ જાનવર કીડાની મીસાલે બે તરણ અથવા ચાર વરસ જીવેછે; તે પછી તે નજદીક મુવેલી હાલતમાં રેહેછે અને એ વખતમાં તેનું રૂપ બદલાયેછે અને આગલ કરતાં વધારે પુખ્ત હાલતમાં આવીને બાહેર પડેછે; એને પતંગીયું કેહેછે; તેને આંખોછે, પાંખછે અને ઘણુંજ સુંદર બદનછે અને સઉથી પુખ્ત હાલત એછે કે તે ઈંડાં પેદા કરવાને લાયેક થાયેછે; પણ એ હાલત ટુકીછે, કાંયેકે તેનો વખત પુરો થવા આવીયોછે અને તે જલદીથી મરણ પાંમેછે.

હવે એ પતંગીયાં ઉપરથી આપણે જીંદગીની લંબાઈ શા ઉપર આધાર રાખેછે તે સમજી શકશું. જારે પેહેલાં તે માતરે કીડો હોયેછે તારે તેનો બાંધો કેટલો અધુરોછે અને તેની હીલચાલ કેટલી થોડીછે. તે માતરે ખાવામાંજ વખત ગુજારેછે. કેટલીએક જાતના કીડા ૨૪ કલાકમાં પોતાના વજન કરતાં તરણ ઘણું ખાઈ જાયેછે; એ ઉપરથી તેઓમાં ખપ થોડોજછે, પણ નવી પેદાશ ઘણી વધુંછે; અને તેઓ તરણ ચાર વરસ લગી જીવી શકે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. વચલી હાલત કે જેમાં તે મરીયા દાખલછે તે વખતે તેમાં ખપ તેમ પેદાશ પણ નથી. પણ જારે તે પતંગીયું બનેછે તારે તે ચાલુ હીલચાલમાં હોયેછે; તેના ઘસારા સાથે પેદાશ કાંઈ નથી; કાંયેકે કેટલાંએક પતંગીયાંને તદન મોહોડાં આવતાંજ નથી; અને તેથી તે જલદીથી મરણ પાંમેછે.

જે જાનવર પાણી તથા જમીન ઉપર બેઉગમં વસેછે તેઓ ઘણી લાંબી મુદતલગી જીવી શકેછે અને તેઓની જીવ શકતી બદન સાથે એટલીતો વલગી રેહેછે, કે તે મારતાં મરતાં નથી. તેઓની ચીકટ જીંદગીના દાખલા ઘણા અજાયેબ જેવાછે. કાચબા માંથાં વગર ઘણું લગી જીવી શકેછે અને દેડકાનું દીલ કાહાડી લીધા પછી પણ તે

ફુદકારો મારતો ફરેછે. કાચબો વગર ખોરાકે દોહોડ મહીના લગી જીવી શકેછે; એટલુંજ નહી પણ તોડ નામના જાનવર ઘણી લાંબી મુદતે પથરને ભાંજતાં તે માહેથી બાહેર નીકલેછે.

એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે જીંદગી લાંબી કરવાને નવી પેદાશની શકતી ઘણી જોરેમંદછે. ઘણાએક મરણના કારણો તેથી લાગુ પડી શકતાં નથી અને આખા ભાગો જે જતા રેહેછે તે પાછા નવા આવેછે. એજ પરમાંણે સાંપ, દેડકા, ગીલોરી દર વરસે પોતાની ખોલ કાહાડી નાખેછે અને એ પરમાંણે પાછા નવા લેબાસમાં જુવાન થાયેછે અને તેથી તેઓની જીંદગી લાંબી વધેછે. એજ પરમાંણે પંખીઓ પોતાના પીછ અને ચાંચ બડલેછે અથવા જુના કાહાડી નાખીને તેની જગા ઉપર નવાં પેદા કરેછે; અને કેટલાંએક ચોપગાં જાનવરો પોતાના બાલ અને ખરી બદલી નાખેછે.

કાચબો અને સુસવાટ ઘણી લાંબી મુદત લગી જીવેછે. કાચબો જાતે આલસુ અને હીલચાલમાં સુસતછે; તે વધવાને એટલોતો વખત લેછે કે વીસ વરસ થાયેછે પણ તેનું કદ થોડીએક ઈંચ વધેછે અને એવી હાલતને લીધે સોથી ઉપર વરસ જીવેછે. સુસવાટ જાતે મોટું જોરાવાર મસત જાનવરછે, તેનો બાહેરનો પરડો ઘણો કઠણછે, તે ઘણું ખાયેછે અને ઘણું જલદીથી જરપત કરી નાખેછે, તેથી તેની જીંદગી ઘણી લાંબી વધેછે અને કેટલાએક જણ એવું કેહેછે કે તે જીવેછે ત્યાંહાંસુધી તેનું કદ વધીયા કરેછે.

દરીયાની માછલી પણ ઘણા વરસ લગી જીવેછે. પાઈક અને કારપ મછી દોહસો વરસ લગી જીવેછે. સામન માછલી એટલીતો જલદીથી મોટી થાયેછે કે તે થોડાં વરસ લગીજ જીવેછે. માછલીઓમાં કુદરતી મરણ કદાચજ થતાં હશે, કાંયેકે તેઓમાં જોરાવર નબલાંને ખાયેછે અને એ પરમાંણે દરેક જણ પોતા કરતાં વધારે જોરાવરનો ભોગ થઈ પડેછે; વલી જે મરતી હાલત પોહોચેછે તેને જલદીથી બીજી માછલીઓ ખાઈ જાયેછે અને એ પરમાંણે કુદરત એક મોટી મતલબ જાલવેછે. જો મુવેલી માછલી જમીન ઉપર ઘસડાઈ આવેતો માણસનો શું હાલ થાયે તેનો વીચાર થઈ શકતો નથી.

ઘણાએક પંખીઓ પણ ઘણા વરસ લગી જીવેછે; અને તેના ઘણા કારણોછે. તેઓને ગરમ પીછનું ઢાંકણછે અને તે બદનની ગર

મી ખુબ અછી રીતે જાલવેછે. વલી તેઓ દર વરસે પીછ અને ચાંચ બદલેછે. ચાંચ બદલીયાથી તેઓને ખાવાની શકતી વધેછે. વલી પંખીઓ ને સઉથી ચોખી અને પુરતી હવા મલેછે; અને છેલું તેઓની હીલચાલ તનદરોસતીને વધારેછે. ગરૂદ પક્ષી સો વરસથી ઉપર લગી જીવેછે. એ જ પરમાણે ખલીલ અને સુરી ઘણા વરસ લગી જીવેછે. કાગડો જે માસ ખાનાર જાનવરછે અને તેનું માસ કાલું અને ઘટ હોયેછે તે સો વરસ લગી જીવેછે. એજ પરમાણે પોપટ કે જે સઘલી જાતનો ખોરાક ખાયેછે અને જેરવેછે અને જે પોતાની ચાંચ બદલેછે અને જેનું માસ કાલું અને ઘટછે તે નજદીક સો વરસ જીવેછે.

મોર વીસ વરસ લગી જીવેછે. મરઘો જે જાતે કજીયાખોર અને ગરમ જાનવરછે તે એટલાં વરસ પણ જીવતો નથી. ચલીની જીંદગી એથી પણ ટુકીછે. નાહાના પક્ષી ઘણુંકરીને થોડી મુદત લગી જીવેછે.

ચોપગાં જાનવરોમાં પણ જીંદગીની લંબાઈ વધુ ઓછી હોયેછે. સઉથી લાંબી મુદતલગી જીવનારૂં જાનવર હાથીછે; તે સો વરસથી ઉપર લગી જીવી શકેછે. સહીંની ઉમર પણ લાંબી હોયેછે.

રીછ જે હમેશાં સુસત અને ઉઘાતું માલમ પડેછે તેની જીંદગી ટુંકી રેહેછે.

ઉંઠ જાતે ચાલાક અને મેંહેનતુ કઠીણુ જાનવરછે અને તે પચાસ અથવા સો વરસ લગી જીવેછે.

ઘોડો ૪૦ વરસથી વધારે જીવતો નથી. તે જાતે મોટું અને જોરાવર જાનવરછે, પણ તેના બદન ઉપર બાલ પુરતા નથી, તેથી તેના ઉપર જલદીથી અસર થાયેછે. કદાચ ઘોડો વધારે લગી પણ જીવતો હોયે કાંયેકે તે માણસના હાથમાં આવીઆથી તેની ઉપર મેહેનત ઘણી પડેછે અને તેથી તેની જીંદગી ટુક થતી હશે. ઘધેડાની ઉમર પણ ઘોડા જેવીછે. ખચર વધારે બુઢું થાયેછે

સાબર ૩૦ વરસથી વધુ જીવતું નથી.

ગોધો જોકે જોરાવર અને મોટું જાનવરછે પણ તે પંદર અથવા વીસ વરસથી વધું જીવી શકતો નથી. નાહાના ચોપગાં જેમકે મેનઢો, બકરો, કોહોલું, સસલું સાતથી તે દસ વરસ લગી જીવેછે; કુતરો અને ડુકર પંદર અથવા ૨૦ વરસ લગી જીવેછે.

એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે ઝાડપાન કરતાં જાનવરોમાં વધારે હીલચાલ અને ઘસારોછે અને તેઓનો બાંધો વધારે નાજુક, વધારે ગુચવણ ભરેલો અને વધારે પુરતી હાલતમાંછે; એથી કરીને ઝાડ પાન કરતાં જાનવરો થોડી મુદત લગી જીવી શકેછે, પણ તેમ વલી તેઓની જીવ શકતી પણ વધુ હોયેછે અને તેથી તેઓની પેદાશ અને પુરણી પણ વધુ થાયેછે. તેઓ ઘણી મુદત લગી જીવી શકતાં નથી તેમ

વલી ઘણી ટુક મુદત પણ કદાચજ હોયેછે, અને તેઓની જીંદગી પાંચ ને ચાલીસની વચે રેહેછે.

જેમ જાનવર ઇંડાંમાં અથવા ઘરભસથાનમાં જલદીથી બનેછે તેમ તે જલદીથી પુરતી હાલતમાં આવેછે; પણ તે જલદીથી મરણ પણ પાંમેછે. હાથી ઘરભસથાનમાં તરણ વરસ લગી રેહેછે અને તેથી તે લાંબી મુદત લગી જીવેછે; પણ ગાયે, કુતરો બેથી નવ મહીના ઘરભસથાનમાં રેહેછે અને તેથી તે ટુક મુદત લગી જીવેછે.

વલી જેમ એક જાનવર જલદીથી પુખ્ત હાલતમાં આવેછે તેમ જલદીથી તે પોતાની જાત વધારેછે પણ તેમ વલી જલદીથી મરણ પણ પાંમેછે. અજમાયેશ ઉપરથી માલમ પડીયુંછે કે જે મુદતે જાનવર પુખ્ત હાલતમાં આવેછે, તે મુદતની પાંચઘણી ઉમર તેની થાયેછે. ઘોડો, ઘધેડો અને ઘોઘો તરીજે અથવા ચોથે વરસે પુખ્ત હાલતમાં આવેછે અને તેઓ ૧૫ થી ૨૦ વરસ લગી જીવેછે. મેંઢાં બીજે વરસે પુખ્ત થાયેછે અને તેઓ માતરે ૮ થી ૧૦ વરસ લગી જીવેછે.

સઘલાં સીંગડાંવાલાં જાનવરોની જીંદગી ટુકી હોયેછે.

જે જાનવરનું માસ કાલું હોયેછે તેઓ સફેદ માસવાલા કરતાં વધુ જીવેછે.

સઘલાં બીહીકણાં જાનવરોની જીંદગી ટુંકી હોયેછે.

બદનના ઢાંકણ ઉપર પણ જીંદગી આધાર રાખેછે, પંખીઓને પીછાં હોયાથી તેઓ લાંબી મુદત લગી જીવેછે. તેમજ હાથી, ગેનડો અને સુસવાટની જાડી ચામડી હોવાથી તેઓની જીંદગી લાંબી હોયેછે.

જાનવરોની હીલચાલ ઉપર પણ જીંદગીની લંબાઈ આધાર રાખેછે. દોડતાં જાનવરોની જીંદગી ટુક હોયેછે, તરતાં અથવા ઉડતાં જાનવરોની જીંદગી લાંબી હોયેછે.

જે જાનવરો પાણીમાં રેહેછે તે હવામાં રેહેછે તે કરતાં વધુ લગી જીવેછે.

પરચુટણ.

મુંબઈમાં પાણીની જોગવાઈ વીશે ડાકટર લમસડનના વીચાર ઘણા મોતેબરછે. તે કેહેછે, "હાલની ગોઠવણ પરમાણે શેહેરનાં એક ભાગ માહેથી પાણી બંધ કરીને બીજા ભાગમાં પુરતું કરવામાં આવેછે અને એટલાજ કારણને માટે વધારે પાણીની ગોઠવણ કરવી જરૂરછે. બીજું મકમ કારણ એ છે કે જાંહાંસુધી પુરતું પાણી હોયે નહી, તાહાંસુધી સારી હાલતની ગટરો બની શકેજ નહી.

તંનદરોસ્તી.

આગસ્ટ ૧૮૬૯.

મુંબઈમાં મુરદાંઓને અવલ મંજલ પોંહોંચાડવાની જુદી જુદી રીત અને જગા:—ઘોરસથાનો.



DIFFERENT MODES AND PLACES OF DISPOSAL OF THE DEAD IN BOMBAY.

BURIAL GROUNDS.

માણસના આ દુનીયા ઉપરના દાહાડા પુરા થયા; તેનો જીવ ઉડી ગયો; સઘલો ચાલતો સાંચો બંધ પડીયો; આ દુનીયામાં જે આગલ ફરતું હરતું ખુશ મજાહ ભોગવતું બદન એક મુરદું થઈને પડીયું;. તે મતી માહેથી પેદા થયું, તે થોડી મુદતમાં પાછું મતી બનવાને તઈયાર થયું; જે ચાહાથી, જે પેયારથી એક વખત માણસો તેને પોતાની ગોડમાં લેતાં હતાં, તે હવે એક ધીકારની ચીજ થઈ પડી; તેને કોઈ અંડકતું નથી અને જેમ બનેછે તેમ પોતાની આગલથી તેને દુર કરવાની કોશેશ કરેછે; કાંયેકે તે હવે તેઓને કસા કામનું નથી; અને ફાયેદો કરીયાને બદલે નુકસાનકારક થઈ પડીયુંછે. ફીલસુફ કેહેછે, કે એ મુરદાંને તમે ગમે તે કરો, ગમેતો તેનો ઉપર તરેહવાર જુલમ અથવા હાંડેસો પાડો, ગમેતો કાપો વાહાડો, ગમેતો બાલી નાખો, ગમેતો કીડાઓનો ભોગ કરો, ગમેતો જાનવરોનો ભોગ કરો, પણ તેની તે કાંઈ દરકાર કરતો નથી. જે બદન ઉપર એક વખત તે મદન હતો, જેને હમેસાં સીંગાર કરતો હતો, તેને મુવા પછી તે ધીકારની નજરથી જુવેછે. પણ દરેક જણ મુરદાંને તેવી નજરે જોતા નથી. જીવતી હાલતમાં જે હેત અને પરીત હતું તેની નોશાણી મુવા પછી પણ મા

લમ પડેછે; તેને પોતા આગલથી કાહાડીયા વગર ચાલતું નથી, પણ તેને જેમ બનેછે તેમ ઘણાં પેયાર અને આદરમાનથી દુર કરેછે. મુવા પછી ધીકાર કીના અને ગુસાનો અંત આવેછે અને કદાચ જો તે જીવતી હાલતમાં આદરમાનને લાયેક નહી હતો, તો મુવા પછી દરેક જણ તેને આદરમાન આપેછે. જીવતી હાલતમાં કદાચ તેના બદન સાથે મુકી લાત સીવાએ વાત નહી હતી, પણ મુવા પછી તેના બદનને કાંઇ પણ આજાબ દેવો મોટો ગુનાહ સમજેછે.

પણ દુનીયામાં જુદી જુદી કોમમાં મુરદાંને આદરમાન આપવા વીશેના તરેહવાર વીચારો હોયેછે. એક રીત જે એક કોમ પસંદ કરેછે તેને બીજા લોકો ધીકારેછે; અને એમ કેહેછે કે એ લોકો પોતાના મુવેલાંઓને ઘણું અપમાન આપેછે. પણ જેમ ઘણીએક બાબદોમાં જુદી જુદી કોમનાં ઉલટા સુલટા વીચારો હોયેછે તેમ એ બાબદમાં પણછે; પણ દરેક જણ પોતે એમ સમજેછે કે તેઓની રીત પસંદ કરવા જોગછે; પણ લોકોના તરેહવાર વીચારો ઉપરથી એ રીત ચાલુ થઇછે; કેટલાંએક લોકો પોતાના મુવેલાંઓની આ દુનીયામાં કાંઇ પણ નીશાણી રેહે એવી મતલબ રાખેછે. કેટલાએક લોકોની મતલબ એવીછે જે મુરદાંને એવી રીતે રાખવું કે જેથી જીવતાં લોકોને નુકસાની પોંહોંચે નહી. દુનીયામાં મુરદાંઓને અવલ મંજલ પોહોચાડવાની રીત એવા વીચારોને લીધે જુદી જુદી જોવામાં આવેછે પણ તેમાં મુખીય ચાર રીત હાલ ચાલુ જણાયેલીછે. સઉથી સાધારણ રીત મુરદાંઓને જમીનમાં દાટવાનીછે. જે મુલુકમાં જઇશું, પછી સુધરેલું

એ રીતની મતલબ પણ મુરદાં બાલવાના જેવીજછે, પણ એથી મુવેલા ની કાંઈપણ નીશાણી રેહેતી નથી. મુંબઈ શેહેરમાં હાલ પેહેલી ત રીજી અને ચોથી રીત ચાલુછે. એ રીતમાં કેઈ પસંદ કરવા જોગછે, કેઈ રીતથી ફાયેદો થાયેછે, કેઈ રીત નુકસાન કારકછે, તેમાં શું ફેરફા ર થવા જોઈયે; એ સાથે મુંબઈની કેઈ જગા ઉપર એ રીત ચલાવ વામાં આવેછે, તેથી શું ઘેરફાયેદા થાયેછે, તેઓમાં શું ફેરફાર કરવો જ રૂરછે, એ સઘલી બાબદો અગતનીછે અને તે ઉપર એકક પછી વીચા ર કરી જોઈયે.

પેહેલાં દાટવાની રીત ઘણી સાધારણછે. સુધરેલા અથવા જંગ લી માણસને પેહેલ વેહેલાં એ રીત કુદરતી માલમ પડેછે, જે મતી માં હેથી પેદા થયો તે મતીમાં તે પાછો જવો જોઈયે, અને સઉથી સેહેલો ઉપાયે તેને જમીનમાં દાટવાનોછે. જેવો બદન માહેથી જાન નીકલી ગયો એટલે તે બદન કોહોવા માંડેછે અને કોહોતી વખતે તે માહેથી પુશકલ જેહેરી હવાઓ નીકલેછે, અને જો એ જેહેરી હવાને ચોખી હવા સાથે મલવા દેતો તે માણસના દમમાં ગયાથી તરેહવાર દરદો પેદા થાયેછે, એટલુંજ નહી પણ જો તે જેહેરી હવા દમમાં ઘણી ગઈ હોયેતો તરત મરણ નીપજેછે. હવે મુરદાંને જમીનમાં દાટીયાથી ફા યેદોછે કે ઘેર ફાયેદો તે તપાસી જોઈયે. જમીનમાં એવી ખુબીછે કે તે સઘલી તરેહના વાસને બંધ કરેછે, એટલે હરેક કોહોતી ચીજને વ ધારે કોહોતાં અટકાવેછે. પણ સઘલી તરેહની જમીનમાં એવો ગુણ નથી. સુકી જમીન અથવા મતોડી જે કોહોતી ચીજ ઉપર એક વા રનીશના જેવું પર કરી લે, કે જે હવાને દાખલ કરે નહી અથવા પા ણી ચુસી શકે નહી, એવી જમીન મુરદાં દાટવાને લાયેકછે. ભીની જમીન જેમાં પાણી જલદીથી પચી શકે તે તદન એ બાબદમાં નાલા યેકછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે મુરદાં દાટવાની જગા દરીયો, નદી અથવા નાલાં આગલ નહી હોવી જોઈયે, તે ઉંચી તેકડી ઉપર હોવી જોઈયે કે જાંહાં પાણી ઘણો વખત લગી ઠરી નહી રેહે અને જે હેરી હવાને બાહેર ઉંચી હવામાં નીકલી જવાનો બંગ આવી શકે. જમીન નરમ હોવી જોઈયે કે જેથી તે ઉંડી ખોડાઈ શકાયે અને મુરદાંને જમીનની સપાટીથી ઘણું ઉંડું દટાઈ શકાયે. ગ મે તેવી જમીન હોયે અને મુરદાંને ગમે તેવું ઉંડું દાટીશું હો

યે પણ હવા તે સઘલા માહેથી પસાર થઇને બાહેર નીકલવાની. તોયપણ વધારે સલામતોને ખાતર મુરદાંને ઓછાંમાં ઓછું જમીન ની સપાટીથી છ ફીટ ઉંડું દાટવું જરૂરછે. મુરદાંને તદન ભસમ થતાં ઓછાંમાં ઓછાં સાત આઠ વરસ લાગેછે; એટલી મુદતની અંદર એ જમીનને ઉખેડવી નહી જોઈયે; નહીતો તે માહેથી બદબો અને જેહેરી હવા બાહેર પંથરાયા વગર રેહેશે નહી.

હવે મુંબઈ શેહેરમાં મુરદાંને સો રીતે જમીનમાં દાટવામાં આવેછે, તે તપાસી જોઈયે. મુંબઈમાં હીંદુ, મુસલમીન અને યુરોપીયનને દાટવામાં આવેછે, પણ તેઓની રીતમાં થોડો થોડો ફરક હોયેછે. હીંદુમાં હલકે વાયેના લોકોનેજ માતરે દાટવામાં આવેછે. તેઓ ઘણી વેલા કાંઈ પણ કપડાં વગર જમીનમાં મુકેછે. મુસલમીન લોકો કપડાં સાથ જમીનમાં દાટેછે. યુરોપીયન લોકો મુરદાંને લાકડાંની પેટી બનાવી તેમાં સીસાંનું અથવા જસતનું પર આપી તેમાં બંધ[illegible]ત મુકીને તે પેટી દાટેછે. હવે એ તરણ રીતમાં કેઈ રીત સરસછે. જે મુરદાં વગર કપડે દટાયેછે અને જોકે તે દેખાવ સુભ લાગતો નથી, તોયપણ તે એક રીતે ફાયેદાકારકછે, કાંયેકે તેના આખા બદન ઉપર મતોડી વલગેછે અને તેને જલદીથી કોહોતાં અટકાવેછે; જેહેરી હવા જથાબંધ નીકલતી નથી અને તેથી આસપાસની હવા ખરાબ પણ થતી નથી. જે મુરદાંને કપડામાં વીટાલીને દાટેછે, તેમાં બદનને મતોડીનું પર લાગતું નથી અને તેથી તે જલદીથી કોહોવા માંડેછે; પણ જે મુરદાંને પેટીમાં મુકીને દાટેછે તેને મતોડી મુદલ લાગતી નથી અને તે એટલુંતો જલદીથી કોહોવા માંડેછે અને તે માહેથી જેહેરી હવા એટલીતો પુશકલ પેદા થાયેછે કે ઘણી વેલા તે હવા પેટીને ફાડીને બાહેર નીકલેછે અને પુશકલ રસી જમીનમાં પેસેછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે જોકે પેટીમાં મુરદાંને મુકીને દાટવું સુભ લાગેછે, પણ તે જલદીથી કોહીને જેહેરી હવા પેદા કરેછે, અને તે રીત ખોલું બદન દાટવા સાથે સરખાવતાં હલકી ઉતરેછે.

હવે દાટવાને માટે મુંબઈમાં કેઈ જગાઓ પસંદ કરવામાં આવીછે તે તપાસી જોઇયે. ૧૮૬૭ ની આખેરીએ મુંબઈમાં જુદે જુદે ઠેકાંણે સઘલાં મલીને ૬૯ દફનાવાની જગા હતી. તેમાં હાલ સુધી બે તરણ વધારવામાં આવીછે, તેમ બે તરણ બંધ કરવામાં આવીછે.

દરેક કોમની વસતી પરમાંણે મુંબઈના જુદા જુદા ભાગમાં આ નીચે જણાવીયા પરમાંણે ઘોરસથાનછે.

દીસટરીકટ.	હલકે વાઘેના હીંદુ.		મુસલમીન.		ગામટી કરીસચીયન, ઇંડો યુ૦ અને યુરોપીયન.	
	વસતી.	ઘોર.	વસતી.	ઘોર.	વસતી.	ઘોર.
કોલાબું	૧૫૩૨	૦	૧૩૬૭	૧	૩૨૧૯	૧
કોટ..	૩૫૧૫	૦	૩૦૩૪	૦	૧૭૪૧	૨
માંદવી..	૨૫૦૨	૦	૩૦૬૮૮	૦	૧૧૩૦	૦
ભુલેશવર	૧૭૯૫	૧	૧૬૬૪૭	૬	૪૪૬૧	૮
ઉમરખારી..	૧૭૧૪	૦	૩૯૪૩૨	૮	૧૦૨૫	૦
કામાતીપુરા..	૧૩૬૦૯	૦	૩૫૪૩૧	૫	૨૭૩૫	૧
ગીરગામ	૨૦૦૪	૦	૩૦૯૨	૩	૧૪૩૨	૨
વાલકેશવર..	૨૩૬૯	૨	૪૬૧	૦	૯૧૬	૦
મજગામ	૧૬૩૪	૦	૩૫૭૦	૨	૨૮૫૪	૩
પરેલ..	૧૪૨૬	૧	૯૨૦	૨	૩૩૬૭	૬
મેહેમ..	૨૩૯	૧	૧૩૭૨	૪	૪૩૪૬	૫

એ સીવાએ યાહુદીને માટે જેની મુંબઈમાં સઘલી મલીને ૨૮૬૦ ની વસતીછે અને જેનો મોટો ભાગ ઉમરખારી અને માંડવી તરફ રેહેછે તેઓના મુરદાને માટે કામાટીપુરામાં તરણ ઘોરસથાનછે. વલી ચીનાઓની નજદીક ૩૦૦ લોકોની વસતીને માટે પરેલમાં એક જુદી જગાછે.

ઉપલી ટીપ તપાસતાં માલમ પડેછે કે કોલાબામાં તરણ ઘોરસથાનછે; તે છેક વસતીથી દુરછે અને દરીયાની નજદીકછે; પણ કોલાબાની જગા ઘણીખરી ખડકનીછે અને તેથી ઘોર ઉંડી ખોડતાં ઘણી મુશકેલી પડેછે. એ ઘોરસથાનોથી કાંઈ નુકસાની થતી નથી અને વસતી પરમાણે ઠીકછે.

કોટમાં અને મેદાનમાં બે ઘોરસથાન હતાં; સેંટ ટામસના દેવલમાં કોઈ કોઈ વેલા મુરદાં દાટવામાં આવતાં હતાં પણ હવે સરકારના હુકમ સીવાએ તાંહાં દાટવાની હાલ મનાઇ થઈછે. મરીન લાઈન આગલ પરેસબીટેરીયન કરીસચીયન લોકોને માટે એક જુદી જગા હતી, તે પણ ઘણું થયું બંધ કરવામાં આવીછે. એ સીવાએ મેડો સતરીટમાં રોમન કાઠલીક દેવલમાં અને આરમીનીયનના દેવલની અંદર મુરદાં દાટવામાં આવતાં હતાં, પણ હવે તે બંધ થયુંછે.

હાલ કોટમાં મુરદાં દાટવાની જગા કાંઈ નથી અને તે વસતીની હાલ ત જોઈને બંધ કરવામાં આવીયુંછે તેમાં ઘણુ દાહાપણ ખરચીયુંછે.

મારકેટ, માંદવી અને ચકલાની વસતી એટલીતો ઘીચછે કે તાંહાં એક પણ ઘોરસથાન જોવામાં આવતી નથી; અને તેમાં ઘણું દાહાપણ જોવામાં આવેછે.

ઘોબીતલાવ, જે ભુલેશવર ડીસતરીકટમાં ગણાયેછે તાંહાં પુશકલ ઘોરસથાન જોવામાં આવેછે. એ સઘલાં ઘોરસથાન દરીયાની બાજુએ આવેલાંછે. હીંદુ લોકોને દાટવાને માટે એક ઘોરસથાન હતું પણ તે હાલ કાહાડી નાખવામાં આવીયુછે. કાંઈ એક સદીથી ઉપર થયું હીંદુ લોકો પોતાના મુરદાંને દરીયે કીનારે દાટતા હતા; પણ જારથી ડાકટર લીઠે તેની ખરાબ હાલત વીશે ફરીયાદ કીધી તારથી તે બંધ કરવામાં આવીછે. ડાકટર લીઠ પોતાના ૧૮૫૪ નાં મરતીયુકના રીપોરટમાં આ પરમાણે લખી ગયેછે. "મુસલમાન તથા હીંદુ લોકોના ઘોરસથાન એવી હાલતમાંછે કે તેને સુધારવાની તરત જરૂર છે કાંયેકે તે માહેથી નીકલતી બદબો હવાથી આસપાસના રેહેવાસીઓની તનદરોસતીમાં બીગાડો થાયેછે. ગરાંટરોડની ઉતર તરફની ઘોરસથાન એ માહેનો એક દાખલોછે. પણ એક બીજી ઘોરસથાનછે કે જે એટલીતો ભમંકાર અને શરમ ભરેલી હાલતમાંછે કે માતરે સરકાર ઉપર લખીયાથીજ તે બંધ થવી જોઈયે. એ ઘોરસથાન સોનાપોર તરફ હીંદુ લોકોનીછે. એ ઘોરસથાનની બરાબર હડ કાંઈ નથી. તાંહાં એક સીપાહી હતો તેણે કહીયું જે તેને એવો હુકમ મલેયોછે જે સઉથી ઉંચી ભરતીની હડની હેઠલ કોઈ પણ ઘોર ખોડવા દેવી નહી; પણ ભરતીની ઉંચાઈમાં હમેશાં ફરક હોયેછે અને દરીયા તરફની હડ કેટલીછે તેની કાંઇ પણ નીશાંણુ નહી હતી. મેં જમીન ભરાવી જોઈ અને તે ૧૦૫૮૧ ફીટ થઈ. જારે ગયા સાત મહીનામાં ૨૭૧૧ મુરદાં એ જગામાં દાતવામાં આવીયાં હતાં, તારે આખા વરસમાં નજદીક ૪૬૪૯ ની સંખીયા થવી જોઈયે; અને તેમાં કેટલુંએક બચાંનું પરમાણ ગણતાં, જો ગણતી કરીયે કે એક વરસના મુરદાંની સંખીયા એક વખત જો તે જગામાં ખીચોખીચ દાટવામાં આવેતો તે બધી જગામાં સમાઈ શકે નહી પણ તેની બીજી ચોર કરેતો તે પણ ભરાઈ જાયે અને તરીજી ચોર થોડી થાયે એટલાં મુરદાં વધે.

"વલી મુરદાંઓ જે જડફથી કોહોવા માંડેછે તે ઘણું ચમતકારક છે; અને એટલી જડફ છતાં કોહોવાની મુદત ટુકી થાયેછે કાંયેકે તાંહાંના માણસો કેહેછે જે તેઓને આઠ દાહાડા આગમજ તેજ ઘોર પાંછી ખોડવાનો હોકમ નથી. તેણે મને એક તરતની ખોડેલી ઘોર દેખાડી કે જે માહેથી એક મહીના આગમજના એક દાટેલાં મુરદાંના ભાગો નવા મુરદાંની જગા કરવાને માટે બાહેર કાહાડી નાખેલા હતા. આ એ રેતીની જગામાં જો મુરદું એટલી જડફથી કોહોવા નહી માંડેતો એટલાં બધાં મુરદાંઓ તાંહાં દાટવાં મુશકેલ પડે, તોયપણ મુરદાંના કોહોવાથી જેહેરી હવા પેદા થાયેછે અને જેમ જડફથી કોહોવા માંડેછે તેમ વધારે હવા ખરાબ થાયેછે. એવા દેખાવથી જે લોકો મુરદાંને દાટવા જાયેછે તેઓની નીતી ઉપર ખરાબ અસર થવી જોઈયે.

"બાકળેના કીનારા તરફ બીજી ઘણી ઘોરસથાનછે, જે માહેથી નીકલતો બદબો નહી ખમાયે એવોછે, અને એ સઘલી જગા જાંહાંથી પવન ફુંકેછે તે તરફ આવીયાને લીધે ગામ તરફ આવતી હવા જેહેરી થાયેછે. ગીરગાંમના લતા તરફ જે કોલારાથી ઘણા મરણો થાયેછે તેનું એ એક કારણછે."

એ રીપોરટ થયા પછી હીંદુ લોકોના મુરદાં દાટવાની જગા તદન કાહાડી નાખી અને હાલ તાંહાં રેલવે આવીયાથી સરખો રસતો થઈ ગયોછે.

હાલ એ લતા તરફ સુનાપોરને નાકે ગામટી કરીસચીયનોને દાટવાને માટે ઘોરસથાનછે. એ જગા ઘણી નાહાનીછે. એ જગા ૨૦૦ વરસ ઉપરની વપડાતી આવીછે; અને આગલ જારે દરીયાની ભરતીનું જોર ઘણું થતું હતું તારે નવી પુરેલી ઘોર ઉઘાડી પડતી હતી અને ઘણો માંથો દેખાવ નજરે પડતો હતો. એ ઘોરસથાન બંધ કરવાની વેતરણ ચાલેછે અને જલદીથી તે બંધ થવી જોઇયે, કાંયેકે હવે આસપાસ વસતી વધુ થવા માંડીછે અને તેથી લોકોની તનદરોસતીમાં બીગાડ થવા વના રેહે નહી.

મુસલમાન, મેમન અને મોગલને માટે સઘલી મલીને છ ઘોરસથાનછે. મુસલમાનના ઘોરસથાંન તદન ભરાઈ ગયાંછે અને તે જલદીથી બંધ થવાં જોઈયે.

કરીસચીયનને માટે સઘલી મલીને ૮ ઘોરસથાનછે, પણ તે માહેનાં કેટલાં હાલ બંધ કરવામાં આવીઆંછે અને સીવરી તરફ તેઓ

ને માટે એક-સુંદર જગા તઈઆર થઈછે અને તાંહાં હાલ સઘલા યુરોપીયનનાં મુરદાં દાટવામાં આવેછે.

ગીરગાંમમાં દરીયાના લતા તરફ વોહોરાઓને માટે તરણ ઘોરસથાનછે, તેઓ આસરે ૨૫ વરસ થયાં વપડાયેછે. ગામઠી કરીસચીયનોને માટે એક ૨૦૦ વરસ ઉપરનું ઘોરસથાનછે, પણ તે ઘણી વપડાતી નથી. તેજ જગા તરફ આરમીનીયન કરીસચીયનોને માટે એક ઘોરસથાનછે; મુરદાંઓને ઝાડોની વચે એણીગમ પેલીગમ દાટવામાં આવેછે.

ઉમરખારોના ડીસતરીકટમાં ૮ મુસલમાનની ઘોરસથાનછે. તેમાં બે છેક તલાવની નજદીક આવેલાંછે તેઓ સઘલા ઘીચ વસતીની વચેછે.

કામાતીપુરામાં પાંચ મુસલમીન અને એક ગામટી કરીસચીયનને માટે ઘોરસથાનછે. હાલ તેઓ વસતીથી દુરછે.

વાલકેશવર અને માહાલખશમીમાં હીંદુને દાટવાને માટે બે ઘોરસથાન હતાં પણ તે બેઉ બંધ કરવામાં આવીયાંછે.

મનગાંમના દીસતરીકટમાં બે મુસલમાન અને તરણ ગામટી કરીસચીયનોને માટે ઘોરસથાનોછે. તેઓ વસતીથી દુરછે.

પરેલ અને મેહેમ દીસટરીકટમાં પુશકલ ઘોરસથાનોછે અને તેઓ સઘલાં વસતીથી દુરછે.

જે ઘોરસથાનો સુનાપુર અને ગીરગામ દરીયા કીનારે આવેલાંછે તે હવે સઘલાં બંધ કરવાં જરૂરછે કાંયેકે તેઓ ઘણાં ભરાઈ ગયાંછે, વધારે મુરદાં દાટવાની વધારે તાંહાં જગા નથી, આસપાસ વસતી વધતી જાયેછે અને તે તરફથી શેહેરમાં જે પવન ફુકેછે તે આસપાસના રેહેવાસીઓને નુકસાનકારક થઈ પડેછે. ઉમરખાડી સીવાએ બીજાં ઘોરસથાન વસતીથી દુર આવેલાંછે અને તેમાં હાલ વાંધા જેવું કાંઈ દીસતું નથી. યુરોપીઅન લોકોને માટે હાલ જે સીવરી તરફ જગા નેમવામાં આવીછે તેમાં ઘણું દાહાપણ જોવામાં આવેછે.

ઘણીએક દાતવાની જગા ખડકનો હોયેછે અને જમીનમાં બે અથવા તરણ ફીટથી વધારે ખાડો પડી શકતો નથી અને તેથી લોકો મતોડી નાખીને ઉપર પથરાઓની ચોર કરેછે; પણ એ રીત તદન નાપસંદ કરવા જોગછે.

જે જે ઘોરસથાન વસતીની વચે આવેલાંછે તે શેહેરની બાહેર લેઈ જવાની જરૂરછે, અને લોકોને કદાચ દુર પડીયાથી અગવડ પડે પણ જે ફાયેદો થશે તે આગલ એ કુચ નથી. કરીસચીયન લોકોજ માતરે મુરદાંઓને ગાડીઓમાં લેઇ જાયેછે; હીંદુ તથા મુસલમીન તેમ કરતા નથી અને તેથી ઘોરસથાન દુર લેઈ ગયાથી તેઓને અડચણ પડે, પણ જાંહાં લોકોની તનદરોસતીની વાત આવી તાંહાં એ વીશેની દરકાર કરવી જોઇયે નહી.

દાટવા સીવાએ મુંબઇ શેહેરમાં બીજી રીતો ચાલેછે તે વીશે આવતા આંકમાં જણાવશું.

મુંબઈ શેહેરમાં જનમની ગણતરી.



REGISTER OF BIRTHS IN BOMBAY.

જેમ શેહેરની વસતીની અને મરતીયુકની ગણતરીની જરૂરછે, તેમ તાંહાં જેટલાં બચાંનો જનમ થાયે તેની પણ નોધ રાખવાની જરૂરછે, કાંયેકે તે ઉપરથી લોકોની સંસારી અને તનદરોસતી હાલત માલમ પડી આવેછે. મુંબઈમાં કેટલાંએક વરસ થયાં એ નોધ રાખવામાં આવેછે, પણ કાઈ પણ પકો ધારો નહી હોવાથી લોકો જનમ નોધાવવાને અખાડા કરેછે અને તેથી એ નોધ અધુરી અને તદન નકામી થઈ પડીછે. જુવો, આ વરસની શીરૂઆતથી કેટલાં બચાંના જનમ નોધવામાં આવીયાંછે; અને જારે તે સાથે કેટલાં મરણ નીપજેછે તે સરખાવો જોઈયે તારે એ નોધની ભુલ જલદીથી સમજ પડી શકશે.

	જનમ.	મરણ.	વસતી પરમાંણે દર દશ હજારે જનમનું પરમાણ	વસતી પરમાંણે દર દસ હજારે મરણનું પરમાંણ.
જાનેવારી......	૩૧૭	૧૪૮૮	૩.૮	૧૮.૨
ફેબ્રુવારી.....	૨૮૧	૧૫૧૫	૩.૪	૧૮.૫
મારચ	૨૮૬	૧૮૮૫	૩.૫	૨૩.૦
એપરેલ......	૨૪૩	૧૮૦૪	૩.૦	૨૨.૧
મેએ........	૩૩૨	૧૭૩૭	૪.૨	૨૧.૨
જુન........	૩૦૫	૧૩૩૦	૩.૭	૧૬.૩
દરરોજની સરાસરી.	૧૦	૫૪		

એ ટીપ* ઉપરથીજ સેહેલથી સમજ પડી શકશે કે જારે દરરોજ નજદીક ૫૪ માણસ મરણ પામેછે તારે માતરે ૧૦ જનમ નોધાવામાં આવેછે. એક ઉધરતાં શેહેરમાં મરણ કરતાં જનમ વધુ નહી હોયે તો બરાબર પણ હોવો જોઈયે; પણ જારે એઓમાં પાંચથી વધારે ઘણો ફરકમાલમ પડે તારે જનમની ગણતરી તદન ભુલ ભરેલીછે એમાં કાંઈ પણ શક રેહે નહી.

હવે મુંબઈ શેહેરમાં જનમ કેટલો થાયેછે તે જાણવાની અગત છે અને તે એક રીતે માલમ પડી આવેછે. જારે ૧૮૬૪ માં વસતીની ગણતરી કરવામાં આવી હતી, તારે ૩૦ દાહાડાની ઉમરના બચ્ચાં ૧૧૭૭ નોધાવામાં આવીયાં હતાં. હવે જે દાહાડે ગણતરી કરવામાં આવી તેની આગમજ ૩૦ દાહાડામાં કેટલાં બચ્ચાં મરણ પામીયાં હતાં તે ગણતરી કાહાડીને ઉપલી રકમ સાથે મેલવી હોયેતો એક મહીનામાં કેટલાં બચ્ચાં જનમ પાંમોયાં હતાં તે બરાબર માલમ પડી શકશે.

નીચે જણાવેલી ટીપ ઉપરથી જુદી જુદી જાતમાં એક મહીનાની મુદતનાં જીવતાં તથા મુવેલાં બચ્ચાંની સંખીયા કેટલી હતી અને વસતી પરમાંણે જનમનું પરમાણ કેટલું થયું હતું તે જલદીથી માલમ પડી આવશે.

	૧૮૬૪ ની ૧ લી ફેબરવારીએ ૩૦ દાહાડાની ઉમરનાં જીવનાં બચ્ચાં.		૧૮૬૪ ની જાનેવારી મહીનાની આખેરીએ ૩૦ દાહડાની ઉમરનાં મુવેલાં બચ્ચાં		વસતી પરમાંણે દર દશ હજારે જનમનું પરમાંણ
	છોકરા.	છોકરી.	છોકરા.	છોકરી.	
હીંદુ માસ નહી ખાનાર.	૪૧—	૨૯	૬—	૪	૧૨.૯
હીંદુ માસ ખાનારા...	૩૦૩—	૪૦૬	૩૯—	૨૭	૧૫.૩
હીંદુ નાતબાર.......	૧૯—	૧૪	૫—	૩	૧૨.૬
મુસલમાન.......	૧૦૭—	૯૦	૧૩—	૧૧	૧૫.૦
પારસી...........	૭૦—	૩૬	૮—	૪	૨૪.૦
ગામટી ક્રીસ્ચીયન ..	૨૬—	૨૩	૨—	૦	૨૫.૯
ઇનડો યુરોપીયન.. ..	૧—	૨	૦—	૦	૧૫.૮
યુરોપીયન....... ..	૫—	૧	૧—	૦	૮.૩
યાહુદી....	૨—	૨	૦—	૦	૧૪.૦
	૫૭૪	૬૦૩	૭૪	૪૯	

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે સઘલાં મલીને એક મહીનામાં ૧૩૦૦ બચાંનો એટલે દરરોજ સરાસરી ૪૪ બચાંનો જનમ થયો હતો. હવે એ બેઉ ટીપ સાથે મેલવતાં આ નીચે પરમાણેનો સાર નીકલેછે.

૧૮૬૯ ની જાનેવારીથી તે જુન લગીમાં દરરોજ સરાસરી મરણ. ૫૪
૧૮૬૨—૬૩ અને ૬૪ માં દરરોજ સરાસરી મરણ.......... ૫૫
૧૮૬૯ નાં પેહેલા ૬ મહીનામાં નોધાયેલાં સરાસરી દરરોજ જનમ ૧૦
૧૮૬૪ ની જાનેવારી મહીનામાં સરાસરી દરરોજ જનમ ૪૪

એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે મુંબઈ શેહેરમાં દરરોજ સરાસરી ૪૪ બચાંનો જનમ થવો જોઈયે, અને જોકે તે દરરોજના મરણ સાથે સરખાવતાં થોડાંછે તોયેપણ તે માણવા જોગછે. હાલની નોધ તદન ખોટીછે.

હવે ઉપલી ટીપ તરફ નજર કરતાં, જુદી જુદી જાતની વસતી પરમાંણે જનમનું પરમાણ જોતાં કેટલીએક અગતની બાબદો માલમ પડી આવેછે. સઘલી કોમ કરતાં ગામટી કરીસચીયન અને પારસીઓમાં બચાંનો જનમ વધુ થાયેછે. પારસીઓ ઘણાખરા પરણેલા હોયેછે અને બાહેર ગામના થોડાજ હોયેછે તેથી તેઓમાં બચાંનો જનમ વધુ માલમ પડે તેમાં નવાઈ નથી; પણ તેઓમાં બીજી કોમં કરતાં બચાંની વધ વધુ હોયે એ માનવામાં આવતું નથી. પુશકલ હીંદુ તથા મુસલમીન તથા ઇનડો યુરોપીયન તથા યુરોપીયન વગર પરણેલા હોયેછે; વલી પુશકલ હીંદુ, મુસલમીન અને યુરોપીયન બાહેર ગામ તથા દેશથી આવેછે અને તેઓની હમેલવાલી ઓરતો પોતાને વતને જતી રેહેછે, એ ઉપરથી તેઓમાં બચાંના જનમ થોડાં નોધાયે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. ગામટી કરીસચીયનનો મોહોટો ભાગ પણ બાહેર ગામનોછે અને તેઓમાં પુશકલ લોકો વગર પરણેલા હોયેછે, અને તે છતાં તેઓમાં સઉથી વધુ બચાં જનમેલાં જણાયેછે તે બરાબર સમજ પડી શકતી નથી.

એટલા માટે મુંબઇ શેહેરમાં બચાંના જનમની નોધ પકે પાયે લેવાની જરૂરછે અને જારે જબરદસતીથી ગઉ શીતલા કાહાડવાનો ધારો પસાર થશે, તારે તે નોધની ઘણી અગત પડશે, કાંયેકે તે વગર બીજાનું કાંમ ચાલી શકેજ નહી. ધારાઓ પસાર કરીને દરેક મા બાપને બચાંના જનમની નોધ આપવાની જરૂર પાડવી જોઇયે.

બચાંની નોધ લેતાં મરદ તથા ઓરતની જાતી સીવાએ તે બચું પેહેલું, બીજું, તરીજું ઈતીયાદીછે તે નોધાવાની જરૂરછે. તે સીવાએ તે વખતે આ બાપની ઉમર કેટલીછે તે પણ નોધવું જોઈયે, કાંયેકે તે ઉપરથી કેટલીએક સંસારી બાબદો સમજ પડી શકેછે.

બચાંની તનદરોસતી.



બચું જનમીયા પછી તરતની માવજત.

HEALTH OF CHILDREN:—

MANAGEMENT IMMEDIATELY AFTER BIRTH.

શીરીનબાઈ તથા તેણીની સહીઓ, સાવકશા તથા તેના દોસતો **ડાકટરની** રાહ જોતાં બેઠાંછે; તેવામાં ડાકટર આવી પુગા. અરસ પ **રસ** સલાંમ અકરાંમ થયા પછી શીરીનબાઈએ ગઈ વેલા જે સુવાવડી ની વાત કીધી હતી તેની ખબર પુછી.

ડા૦—તે બીચારી ઓરત લોહી ગયાથી હજુર ઘણી નાતવાન છે; પણ તેમાં તેના સગાંઓનોજ વાંકછે. આપણી કેટલીએક અન ઘડ ઓરતોની શું વાત કેહુ; મનેતો બરાબર સમજ નથી પણ તે બી ચારી ઓરતને કાંઈ કારણને લીધે કેટલાએક દાહાડા લગી ચાહે અને રોટલી સીવાએ બીજું કાંઈ આપીયું નહી; અને જોકે મેં શેરવો, ઈડાં, વાઈન અને બીજો કુવતદાર ખોરાક આપવાને ભલામણ કીધી હતી, પણ તે પરમાણે તેઓ ચાલીયાંજ નહી. પણ તમુને બીજી શું વાત કહું. તે ઓરતને ખોરાક નહી મલીયાથી તેનું દુધ તદન સુકાઈ ગયું અને મુરખ જેવી ઓરતોએ તે બચાંને નજદીક દશ દાહાડા લ ગી ચાહેના પાણી ઉપરજ રાખીયું. દશએક દાહાડાની વાત ઉપર મને બચાંને જોવાને માટે બોલાવીયો હતો અને એવું પીલાયેલું, દુબલું, સોહોરાઈ ગયેલું બચું મેં કદી જોયું ન હશે. તે બચારૂં બચું વગર ખોરાકને લીધે પીલાઈને આજ તરણ દાહાડા થયા મરણ પાંમીયું છે.

શી૦—અફસોસ જેવુંછે જે આપણા લોકોની ઓરત્તો માહેથી

હજીુર વેહેમ જતો નથી. કેટલેએક ઘેરે બેહેરાંમીગોડ અને બીજી ગોડ પાલવામાં આવેછે. જો સાસુ પાલતી આવેલી હોયેછેતો વહુને પણ તે પાલવાની ફરજ પાડેછે અને તે વખતે ચાહે રોટલી અથવા ગોલ રોટલી સીવાએ સઘલી જાતનું ખાવા પીવાનું બંધ કરી નાખેછે. એવા વેહેમને લીધે બચું તેમ માએ પણ ભોગ થઈ પડેછે તેનો દાખલો મેં મારી નજરે જોયોછે. તમે કહીયું તેમ માએ તદન નાતવાન થઈ ગઈ, તેવામાં ખરાબ તાપ આવી અને જોકે ડાકટરોએ કુવતમંદ ખોરાક આપવાને ફરમાવીયું પણ પેલી કમજાત સાસુએ તેવું કાંઈ કીધું નહી; માએ મરણ પાંમી અને થોડા દાહાડામાં બચું પણ મરણ પાંમીયું.

ડા૦—વારૂં, એજ દાખલા ઉપરથી બચું જનમીયા પછી તરત શું માવજત કરવી તે વીશેની સમજણ તમુ લોકોને આપવાને માટે આજે મેં વીચાર કીધોછે. જુવો આપણી દાઈઓ બચું જનમીયા પછી તરત શી તરેહથી માવજત કરેછે. એક તપીલામાં ગરમ પાણી મંગાવેછે અને બચાંને એક હાથમાં પકડીને તેમાં બોરેછે અને બીજે હાથે જે કાંઈ ચીકની વસતુ બચાંના બદન ઉપર હોયેછે તે ધોઇ નાખેછે. તેજ પાણીએ મોહોડું, માથું ધુવેછે અને પછી એક કટકામાં બચાંને વીટાલીને બીજા કપડાંએ નુછેછે. તે પછી તેને ઉઘાડું ને ઉઘાડુંજ પોતાના પગને લાંબા કરીને તે ઉપર મુકેછે; પછી જરા ઘીઇ અથવા તેલ લેઈને તેને સઘલાં આંગને હાથ વતી લગાડેછે. નાખમાં જરા તેલની આંગલી ઘાલેછે; માથાં ઉપર તેલ રેડેછે અને માથાંને હલવેથી ઠોકી ઠાકીને જાણે સરખું કરતી હોયે એ પરમાણે કરેછે. તે પછી માથાં ઉપર એક કપડાંની ટોપી કરીને બાંધેછે. એવામાં એક જણ ગોલનું પાણી કરીને લાવેછે. દાઈ એક નરમ કપડાંનો કટકો લેઈ તેનો એક કાકરો કરેછે, તે ગોલનાં પાણીમાં બોરીને બચાંના મોહોડાંમાં ચુસવા આપેછે. બચાંએ થોડું એક ગોલનું પાણી ચુસીયું એટલે તેને ઓરીમાં સુવાડેછે. તેની ઉપર એક જાડી ગોડરી ઓઢારેછે અને વલી તે ઉપર એક બીજું ઓઢણું મુકીને આખું આંગ ઢાંકી નાખેછે. એ પરમાંણે બચાંની પેહેલી મેનીજ આપણી દાઈઓ કરેછે. વારૂં, શીરીનબાઈ તમે એવી મેનીજ વારેઘડીએ જોઈ હશે અને તેમાં તમુને વાંધા ભરેલું અથવા ખામી ભરેલું કાંઈ લાગેછે?

શી૦—હું તો કાંઈ એમાં ખાંમી જોતી નથી; પછીતો વલી તમે સમજણ આપો તે ખરી.

એવામાં બાનુબાઈ જે શીરીનબાઈની પાસે બેઠેલાં હતાં તેવણે હલુસે શીરીનબાઈનાં કાનમાં કહીયું જે એ સઘલી માવજતતો દાઈને જાણવી જોઈયે.

શી૦—બાનુંબાઈ જે તમુને પુછવું હોયે તે સુખેથી આપણા ડાકટરને પુછો, તેવણ તમુને જવાબ આપવાને કાંઈ ના કેહેછે?

બા૦—વારૂં ડાકટરજી, તમે જે હમુને એ બાબદસર સમજણ આપવા માંગોછો તેમાં હમુને શું ફાયેદો. બચ્ચાંની પેહેલી માવજતતો દાઈજ કરેછે; સુવાવડીથી તો એ માવજત થઈ શકે નહી. આપણે કાંઈ બચ્ચાંને નહવાડતાં નથી, કે ગોલ પાણીબી પાતાં નથી.

ડા૦—બાનુંબાઈ; આપણે હરેક કાંઈ બાબદનું ગ્નાન મેલવીયેછ તે એ સમજથી નહી કે તે આપણને કામે લાગવુંજ જોઈયે; અથવા તે કામમાં આપણને પડવુંજ જોઈયે. હું તમુને દાઈની કેટલીએક ખામી દેખાડી આપું અને તે ખામીઓ જાણીને પછી જો કોઈ કાલે તમુને તમારા કોઈ સગાની સુવાવડમાં હાજર રેહેવું પડીયું અને તે વખતે તમે દાઈને ચોકસ રીત પરમાણે ચાલવા તથા કરવા કેહો, તો કેટલો ફાયેદો થાયે વારૂં, અને વલી તમુને પોતાને તેથી કેટલો આનંદ ઉપજે, કે વારૂ, જો મને એટલું ગ્નાન હતું તો મેં એટલી ભુલ ભાંજી.

બા૦—માફ કરજોજી. આ સવાલ કરવામાં મેં ખરેખર નાદાની બતલાવીછે.

ડા૦—નહી, તમે એથી કાંઈ બીજા સવાલો કરવાને અચકતાંનાં, વારૂં હવે એ દાઈની ખામી હું તમુને બતલાવી આપુંછું. પેહેલાં તેઓ જે કાંઈ કરેછે તેમાં કાંઈ ચોકસ નીયમ રાખતાં નથી; સઘલું કામ કઢંગી રીતે કરેછે. પાણી કેટલું ગરમ લેવું તેની કાંઈ સમજ રાખતાં નથી; ઘણી વેલા પાણી એટલુંતો ગરમ લેવામાં આવેછે કે જેથી બચ્ચાંને ઈજા પોંહોંચેછે અને પાણીમાહેથી બાહેર કાહાડતાં લાલ લુંડ જેવું દેખાયેછે.

શી૦—તારે પાણી કેટલું ગરમ હોવું જોઈયે. ઘણું કરીને દાઈઓ હાથ બોરીને પાણી કામે લગાડેછે.

ડા૦—એ રીત ખોટીછે. પાણીની ગરમી આપણા લોહીની ગ

રમી બરાબર હોવી જોઈયે; અને એ ગરમી ૯૬ થી તે ૯૮ ડીગરી લગીની ગણાયેછે. જો ગરમી એથી વધુ હોયેછે તો બચ્ચાંની નાજુક ચાંમડીને નુકસાની કરેછે અને લોહી ચામડી ઉપર ધાઈ આવેછે. એટલા મારે જરૂરછે જે દરેક ઘરમાં થરમામીટર અથવા ગરમી મા પવાનું હથીયાર હાજર હોવું જોઈયે. એ હથીયાર એટલું તો સાધા રણ અને સસતુંછે કે તે દરેક કુટુંબમાં રાખવું જોઈયે.

શીο—ડાકટર, વારૂ, તમે જાણોછો, જો એમ કરવા બેસીયે તો પછી શઘલાં લોકો હમુને ચેરાંચીબાંમાં ખપાવે; પણ શું થરમામીટ ર વગર કામ ચાલે કે નહી. આપણે પાણીમા હાથ મુકીને ગરમી ત પાસી જોઈયે અને જલદીથી જાણી શકીયે કે એ પાણી કામ લાગી શ કે કે નહી.

ડાο—શીરીનબાઈ તમે આવા દાહાપણવાલાં થઈને લોકો તમુ ને ચેરાંચીબાં કેહે તેની દરકાર રાખીને એક અગતની ચીજ પડતી મુકવાનો વીચાર આપોછો એ સાંભલીને હું અજબ થાઉંછું. કદા ચ તમુને એ હથીયારની ખુબીની સમજ પડતી નહી હશે; પણ જો હું તમુને સમજાઉં કે જો કદાચ બચ્ચું નબલું હોયે અને ગરમી જ રા વધુ પડે, કે જે માતરે હાથ મુકીયાથી માલમ પડી શકે નહી, કાં યેકે તમે જાણોછો તો ખરાં કે એકને પાણી ઘણું ગરમ લાગેછે તે બી જાંને કુકુ લાગેછે, તો તે બચ્ચાંને હેરાનગતી પોહોચીયા વગર રેહે ન હી. એ ઉપરથી આપણી દાઈઓની બેસમજનો બીજો દાખલો આપુંછું. બચ્ચું નબલું હોયે કે નહી તેની કાંઈ પણ સમજ રાખી યા વગર જેવું બચ્ચું જનમીયું, એટલે તેને ગરમ પાણીમાં નહવાડવા મંડી જાયેછે. પણ તેઓ સમજતાં નથી કે નબલાં બચ્ચાંને જેનાં આ ગમાં હજુરતો બરાબર ગરમી આવી નહી હોયે, હજુરતો દમ બરા બર ચાલતો નહી હોયે, તેને ગરમ પાણીમાં મુકીયાથી બેસુધી થઈ જા યેછે; અને એ પરમાણે ઘણા નબલાં બચ્ચાં જે જરા માવજતથી જી વી શકે, તેઓના જાન જરા બેસમજને લીધે બરબાદ થયાછે.

શીο—હા, હવે હું થરમામીટરનો ખરેખરૂં ગુણ શામાંછે તે સ મજીગઈ; પણ શું બચ્ચું નબલું હોયેતો પછી તેને નહવાડવુંજ નહી કે.

ડાο—જો જરૂર પડેતો તરણ ચાર કલાક લગી બચ્ચાંને પુરતી આ સાયેશ આપવી; જો આંગ થંડું હોયેતો ગરમી પોંહોચાડવી અને દ

મ બરાબર ચાલતો નહી હોયેતો તેના ઉપાયો લેવા, અને જોયું કે બચ્ચું હવે જરા હુશીયારીમાં આવીયુંછે એટલે તેનું આંગ ધોવામાં અડચણ નથી.

બાo—વારૂ, ડાકટરજી, બચ્ચાંનું જનમીયા પછી તરત આંગ ધોવાની શી જરૂરછે. એક બે દાહાડા રહીને ધુવેતો શુંછે ?

ડાo—તમુને ખબર નહી હશે, પણ સઘલાં તરતના જનમેલાં બચ્ચાંના આંગ ઉપર એક ચીકની સફેદ લાહી જેવી વસતુ વલગેલી હોયેછે. ઘરભસથાનમાં બચ્ચાંનાં આંગ ઉપર એવી વસતુની જરૂરછે, કાંયે કે તે સઘલો વખત એક જાતના પાણીમાં રેહેછે, પણ જેવું તે ખોલી હવામાં આવીયું એટલે એ વસતુ ચામડીનો બંચાવ કરીયાને બદલે ઉલટી ખુનવેછે અને તેથી તેને જેમ બને તેમ જલદીથી કાહાડી નાખવી જોઈયે.

બાo—પણ જો રેહેવા દીધી તો ચામડીને શું નુકસાંની થાયેછે વારૂં ?

ડાo—થોડા વાર લગી કદાચ એક બે કલાક લગી રખાઈ શકાયે, પણ તે પછી તે વસતુ કોહોવા માંડેછે અને તેથી ચામડી છોલાઈને તે ઉપર ચીરા પડી આવેછે. ઘણી વેલા જલદીથી સાફ કરથા છતાં કેટલાંએક બચ્ચાંની ચામડી સોહોરાયેલી માલમ પડેછે

બાo—તારે એ ચીકની વસતુ કાહાડવાની કાંઈ સંભાલ લેવી પડતી હશે ખરી.

ડાo—જે રીત દાઈ [illegible] પડેછે તે ઘણી અધુરી હોયેછે અને તેથી બચ્[illegible] ંગ બ[illegible] શકતું નથી; અને જારે બીજે દાહાડે [illegible] રે [illegible] ફ થઈ જાયેછે અને તે વખતે આ[illegible] ડવાને માટે જે વો [illegible] તેમાં બચ્ચાંનું [illegible] થી [illegible]ોટ

શીઠ—વારૂં, ડાકટર, આપણા લોકો કદી લાકડાંનું તબ વાપડે બી કે અને ગરીબ માણસ એવાં તબ ક્યાંહાં લેવા જાયે વારૂં ?

ડાઠ—ખરી વાતછે કે ગરીબ માણસથી કેટલી ચીજ બનવી મુશકેલછે, પણ જે લોકોથી બની શકે તેને તે કરવું જોઈયે કે નહી ? વલી જો તમુને લાકડાની અડચણ હોયેતો લોહોડાંના પતરાંનું તબ પણ ચાલી શકશે. હવે ક્યાંઈ વાંધો રહેયો. વારૂ, હવે બચાંને કેમ નહવાડવું તેની સમજ જોઈયે. જો તે લાહી જેવી વસતુ પતલી પંથરાયેલી હોયેતો માતરે એક જુનો ફ્લાનેલનો નરમ કટકો અથવા એક વાંદલું પાણીમાં બોરીને ફેરવીયાથી તે નીકલી જશે અને આંગ સાફ થશે. પણ જારે તે વસતુ ચીકટ અને જાડી પંથરાયેલી હોયેછે તારે માતરે કપડું ફેરવીયાથી જલદીથી નીકલી શકતી નથી. એવી હાલતમાં બચાંના આખા આંગ ઉપર માખન, ઘોઈ અથવા સાલાડ તેલ ચોપડવું અને પછી વાંદલું ફેરવીયાથી સાફ થઈ જશે. જો આંગ ઉપર તેલનો ચીકાસ રહી જાયેતો જરા સાબુનું પાણી કરીને તેથી આંગ ધોવું. જો તેલ લગાડવાની જરૂર નહી પડેતો પછી સાબુની પણ કાંઇ જરૂર નથી. એ વસતુ કાહાડતી વખતે એક સંભાલ લેવાની અગતછે અને તે વીશે આપણી દાઈઓ કદાચજ વીચાર રાખેછે. જે પાણીએ અથવા વાંદલાંએ આંગ સાફ કીધું, તેજ પાણી અથવા વાદલું કદી મોહોડાં ઉપરની ચીકની વસતુ સાફ કરવાને વાપડવું નહી. તરત પાણી અને વાંદલું અથવા કપડું બદલી નાખવું અને તે વતી ચેહેરાને સાફ કરવો.

શીઠ—તેજ પાણી અથવા વાંદલું લગાડીયાથી વારૂં શું અવગુણ થાયેછે ?

ડાઠ—બચાંની આંખ ઘણી નાજુક હોયેછે અને જો એ ચીકની વસતુ બચાંની આંખમાં જાયેછેતો તેથી આંખને નુકસાંની પોહોંચેછે, અને ઘણી વેલા તેથી બચાંની આંખ પણ જાયેછે.

શીઠ—તમે કહોછે તે હવે મને ધેયાનમાં આવેછે. મેં ઘણાએક તરતના જનમેલાં બચાંમાં બીજે અથવા તરીજે દાહાડે તેઓની આંખ લાલ થઈ સુજી આવીને તે માહેથી પરૂ નીકલતું જોયુંછે; અને મને પકી યાદછે કે એક બચાંની આંખમાં ફુલાં પડી આવીયાં હતાં અને તે બચું હજુર આંખથી હેરાનછે. શું તેયારે તે વસતુ આંખમાં જવાથીજ હશે કે ?

ડાo—તેમાં કાંઈ શક નથી. જારે કદી પણ તમે બે તરણ દા હાડાના બચાંને એવી આંખ સાથે જુવો તારે ખચીતથી સમજજો કે દાઈની બે સમજને લીધે એ મોહોકાણ થઈછે; અને બાનુબાઈ હવે તમુને સમજ પડશે કે એ બાબદનું ગ્નાન તમુને હોવાથી તમે કેટલું કરી શકશો; તમે દાઈને એમ કરતાં જોઈને તરત અટકાવશો અને તમારા એટલા ગ્નાનથી જો એક બચાંની આંખ બંચેતો તમુને કેટલું સવાબ લાગે.

વારૂ, હવે આંગ સઘલું સાફ કીધામાં પાંચ અથવા દશ મીનીટથી વધારે વખત થવો નહી જોઈયે; કાંયેકે બચાંને ઘણોવાર લગી પાણીમાં રાખીયાથી તેને થાક ચહડેછે અને તે સુસત થતું જાયેછે. વલી જારે બચાંને નહવાડતાં હોયે તારે તેનાં આંગ ઉપર જરા પણ પવન ફુકવો નહી જોઈયે, નહીતો ખચીતથી સરદી થઈને સરકમ, ઠાંસો, તાપ ઇતીયાદી થઇ આવીયા વગર રેહેશે નહી.

હવે, જેવું સઘલું આંગ સાફ થઈ રહેયું એટલે તેને એક નરમ કપડાંમાં વીટાલી લેવું, તેથી સઘલું પાણી ચુસાઇ જશે અને પછી બીજાં કોડાં કપડાંમાં વીટાલવું.

અલબત એટલા વખતમાં બચાંને થાક ચહડી આવશે અને સુસતી લાગશે તેથી બેહેતર એછે જે તેને તરત પાળણામાં સુવાડવું. જો બચું ઘણું નબલું હોયેતો ફલાનેલનાં કપડાંમાં વીટાલીને સુવાડવું; નહીતો સુતરાઉ કપડું બસછે. બચું તરત ઉંઘાઈ જશે અને બે તરણ કલાક રહીને ઉઠશે.

શીo—પણ આપણી દાઈઓતો તેને ગોર પાણી પાયા વગર સુવા દેતી નથી.

ડાo—હા; એ તેઓની મોટી ભુલછે; પણ હાલ વખત થઈ ગયો છે અને આવતી વેલા બાકીનો કેટલોએક હજુર અગતનો ભાગ રહે પોછે તે વીશે આપણે વાત કરશું. હાલતો હું રજા લેઉંછું.



જીંદગી લાંબી રાખવાની કલા.

માણસની લાંબી જીંદગીના દાખલા.

ART OF PROLONGING LIFE.—
EXAMPLES OF LONGEVITY OF MEN

માણસની જીંદગી કેવી તરેહનીછે અને તેની લંબાઇ શા ઉપર આધાર રાખેછે, એ અગતની બાબદ વીચાર કરવા આગમજ, આપણી આગલ માણસની જીંદગીની લંબાઇના દાખલાઓ દીયાછે, જીંદગીની લંબાઈ કાંહાં લગી પુગીછે અને તે દેશની હાલત અથવા તન અને મનની હાલત ઉપર કેટલો આધાર રાખેછે અને તે ઉપરથી શું સાર નીકલેછે, તે વીચારી જોઈયે.

સઘલાં લોકોનો એવો વીચારછે કે અસલના લોકો કદે ઘણા મોટાં, તને જોરાવર અને ઘણીજ લાંબી જીંદગી ભોગવતાં હતાં. એમ કેહેછે કે આદમબાવાની ઉંચાઇ ૯૦૦ વારની હતી અને તે એક હજાર વરસ લગી જીવીયો હતો. હાલની સોધ ઉપરથી માલમ પડીયુંછે કે એ વીચાર ગલતછે, કાંયેકે જે હાડકાં માલમ પડીયાં હતાં, તે માણસના નહી હતાં પણ હાથી અને ગેનડાના હતાં. વલી આગલા જમાણામાં વરસ માતરે તરણ મહીનાનું હતું, તે પછી આઠ મહીનાનું થયું અને છેલે બાર મહીનાનું થયું; હજીુર લગી કેટલાંએક દેશોમાં વરસ માતરે તરણ મહીનાનું ગણવામાં આવેછે. એ ઉપરથી કેટલીએક અજબ ઉપજાવે એવી બાબદો સાધારણ જેવી થઇ પડીછે અને અસલના લોકોની જીંદગી હાલના જમાણા કરતાં વધુ નહી હતી.

એજ પરમાણે, આપણા ઈરાણી બાદશાહો વીશે લખવામાં આવીયુંછે કે તેઓ હજાર અને દોહોડ હજાર વરસની લાંબી જીંદગી ભોગવતા હતા તે એજ ઉપરથી સેહેલથી સમજ પડી શકેછે.

યાહુડી લોકોની તવારીખ ઉપરથી માલમ પડેછે કે એબરાહમ જે ઘણો જોરાવર મનનો હતો, તે ૧૭૫ વરસ લગી જીવીયો હતો; તેનો છોકરો આઇઝાક એક ઘણોજ સબુરીવાળો અને મીઠા મીજાજનો માણસ હતો અને તે ૧૮૦ વરસ લગી જીવીયો હતો; જેકબ જોકે સ

ફ્રજ હતી. દુનીયા જુની થાયેછે તેમ માણસની ઉમરમાં કાંઇ ફરક પ ડતો હોયે એવું લાગતું નથી; પણ જે જગામાં ખેતી થાયેછે અને તે થી તેની આબોહવા સુધરેછે તેમ તાંહાંના રેહેવાસીઓની ઉમર જેયાદે થતી જાયેછે. જેમકે, એક દાખલો લેઇયે. હાલ ઇટલી દેશમાં વેસ પેશીયનના વખતની મીસાલે બુઢાં માણસો મલી આવતાં નથી અને તે નું કારણ એછે જે તે વખતે તાંહાંની આબોહવા ઝાડ જંગલથી વધા રે થંડી હતી અને લોકો વધારે જોરાવર હતાં. ઘણી વેલા બનેછે જે જમીન આગલ થંડી હોયેછે તે પછી ગરમ થાયેછે અને જે ગરમ હો યેછે તે થંડી થાયેછે અને તે પરમાણે લોકોની તનદરોસતીમાં પણ ફેર ફાર થતો જાયેછે.

એ પરમાણે ખોલ કીધાથી માલમ પડેછે કે જેમ આગલ જીંદગી લાંબી હતી તેમ હાલ પણછે; ફરક માતરે એટલોછે કે જેમ આગલ ઘણા જણ મોટી ઉમરે પુગતાં હતાં, તેમ હાલ ઘણા જણ પુગતાં નથી.

હવે, માણસની જુદી જુદી હાલત પરમાણે તેઓની જીંદગીમાં ફરક કેટલો હોયેછે તે તપાસી જોઇયે. આ દુનીયામાં સઉથી મોટું સુખ ભોગવનારા અને કુદરતની સઉથી મોટી બક્ષીશમાં પુર શાહાન શાહ, બાદશાહ અને ઉમરાવોછે. હવે એવી હાલત સાથે તેઓની જીંદગી કેટલી લાંબી રેહેછે. અસલની તવારીખથી માલમ પડેછે કે થોડાજ એવા બાદશાહો હતા કે જેની ઉમર હેંશી વરસની થઇ હોયે ને એવી હાલત હાલના બાદશાહોની પણછે. રૂમી બાદશાહો ઓ ગસ્ટસથી તે હાલ લગીમાં નજદીક ૨૦૦ થઇ ગયાછે; પણ તેમાં માતરે ૪ બાદશાહ ૮૦ વરસની ઉમરે પુગા હતા. ઓગસટસ જાતે ચંચ લ અને ચાલાક પણ નરમ સવભાવનો અને મધીયમ રેહેનાર ૭૬ વરસ લગી જીવીયો હતો.

એમ કેહેછે કે ઓરંગઝેબ ૧૦૦ વરસની ઉમરે પુગો હતો, પણ તે બાદશાહના કરતાં વધારે ભામતો હતો.

હાલના વખતમાં પણ બાદશાહોની મોટી ઉમર ગણવામાં આવ તી નથી. તેમાં ફરાંનસના બોરબોન તોખમના બે બાદશાહ સીવાએ સઘલાઓની ઉમર ટુંકી હતી. બીજા ફરેડરીકને માટે કેહેછે કે મોટી રંજ અને મેહેનત, અને નજદીક ૨૦ વરસ લડાઇમાં કાહાડીયા છતાં ૭૫ વરસની લાંબી ઉમરે પુગો હતો.

એજ પરમાણે નજદીક ૩૦૦ પોપ થઈ ગયા તેમાં માતરે પાંચ જ ણુ ૮૦ વરસની ઉમરે પુગા હતા.

ગોસાંઈ અને સાધુ લોકોમાં ઘણા અજબ દાખલાઓ મલી આવે છે. તેઓ ખાધા પીધામાં જબરો અંદાજા સાથે, મનને સઘલી રીતે મારવા સાથે અને સઘલી જાતના મીજાજો દુર કીધા સાથે, વીચાર અ ને અંદેશામાં જીંદગી ગુજારવા સાથે તેઓમાં મોટી ઉમર જણાલીયેછે. પાલ નામના સાધુને માટે કેહેછે કે ઘણીજ પોતાના તન ઉપર જબર દસતી પાડીયા છતાં ૧૧૩ વરસ અને સેંટ આનઠની ૧૦૫ વરસ લગી જીવીયા હતા. સેંટ ડેવીડ ૧૪૬ વરસ, ઠીઓડોર જે આરચ બીશપ આફ કાનટરબરી હતો તે ૮૮ વરસ લગી જીવીયો હતો. આ પણે પણ આજે હીંદુસથાનમાં સાધુ અને ગોસાંઈઓને મોટી ઉમરે પુગેલા જોઈયેછ.

વીચાર વાલા ફીલસુફો મોટી ઉમરે પુગેલા જણાયેછે. અસલના વખતમાં ફીલસુફોની બે ટોલી, સટોઈક અને પીઠાગોરીયન, જે પોતા ના હવસો મારવામાં અને અંદાજેસર રેહેવામાં પોતાની ફરજ સ મજતા હતા, તેઓમાં મોટી ઉમરવાલા માલમ પડેછે. પલેટો અને આઈસોકરેટીસ ૮૧ અને ૯૮ વરસની લાંબી ઉમરે પુગા હતા. આ પોલોનીયસ જે તને અને મને જોરાવર હતો, તે ૧૦૦ વરસની ઉમરે પુગો હતો. ઝેનોફીલસ પણ પીઠાગોરીયન હતો અને તે ૧૦૬ વરસ લગી જીવીયો હતો.

હાલના વખતમાં પણ ફીલસુફો મોટી ઉમરે પુગાછે. નીયુટન અને બેકન ૮૪ અને ૭૮ વરસની લાંબી ઉમર લગી જીવીયા હતા. યુલર નામનો ફીલસુફ ઘણોજ મેહેનતુ હતો, તેણે નજદીક ૩૦૦ બાબદો ઉપર લખીયુંછે તે ૭૭ વરસ લગી જીવીયો હતો; અને કાનટ નામનો ફી લસુફ ઈ. સ. ૧૮૦૪ માં ૯૦ વરસની ઉમરે મરણ પામીયો હતો.

સકુલ માસટર પણ લાંબી મુદત લગી જીવીયાછે તેના દાખલા ઘ ણાછે; કદાચ જુવાન છોકરાઓ સાથે ભેલાયાથી તેઓની ઉમરમાં વ ધારો થયો હોયે.

કવી અને ચીતારા લોકો જેઓનો વીચાર અને ખેયાલ ઉંચી કીસમની બાબદ ઉપર જાયેછે અને જે જાણે કે હમેશાં એક સપના ની જીંદગી ગુજારેછે, તેઓ પણ ઘણી લાંબી ઉમર લગી જીવીયાછે.

તનદરોસતીને લગતી હીંદુ લોકોની રીતભાંત.



(ખતમ પાંને ૨૦૦ થી.)

HINDOO SOCIAL HABITS VIEWED IN RELATION TO HEALTH.

તનદરોસતી જાલવવાને માટે, ખોલી હવા, ખોરાક, કપડાં, પાંણી, સફાઈ, કસરત અને ગમતને લગતી મુખીય જરૂરીયાત બાબદો ઉપર ધેયાન આપીયા પછી, હવે હું હીંદુ લોકોની રીતભાંતથી પેદા થતી ખાસ પીડાઓ, કે જેનું મુલ મંદલીઓના રેવાજમાં અથવા અસલના વખતના બાંધેલા ધારાઓમાં અને ઘરબારને લગતી રીતભાંતોમાં શીરૂ થયેલું છે, તે વીશે વીચાર આપું છું.

ઘરભવાલી ઓરતની છુટકની આગલ અને પાછલની માવજત ઘણી અગતની બાબદછે. આબરૂવાલા હીંદુ અને હલકે વાધેના લોકો ઘરભવાલી ઓરત ઉપર ઘણો પેયાર બતાવેછે; પણ વેહેમ ભરેલી ધાસતીથી અને ધરમને લગતાં ફરમાણોથી એટલીતો ઉલટી રીત ચલાવવામાં આવેછે કે જે તેણીની તરફ દેખાડેલો પેયાર અને માવજત ખરેખર ઘાટકીપણુંછે. જારે છુટક થવાનો વખત નજદીક આવેછે તારે તે જે ચાહેછે અથવા તેના સગાં જે સઉથી સારો વીચારેછે તે ખોરાક તેણીને ખવરાવેછે. ખાટાં ફરૂટો, મીઠાઈ, અને સઘલી જાતના ઉંચાં અને ભારી પકવાનો તેણીને આપેછે, અને એમ કરવાનું કારણ એછે કે, લોકો એવી ધાસતી રાખેછે કે જો તે સારી પેઠે ખોરાક લે નહીતો તેનો છુટક જલદીથી થઈ શકતો નથી. રખે તેને છુટક થતાં કાંઈ અડચણો નડે એવા વીચારથી ખોરાક પોશતીકછે અથવા અવગુણ કરે એવોછે તેનો વીચાર કરીયા વગર જે ગમે તે ખાવાને આપેછે. તે એટલે સુધી કે નવમાં અથવા દશમાં મહીનામાં તેના સગાં વાહાલાં અને દોસતોની આગલ તરેહવાર જાતના પકવાનો ખાયેછે; જેને સાદ કરીને કેહેછે. જારે છુટક થવાનો વખત આવેછે તારે તેને પોતાનો ઓરડો છોડવાની જરૂર પાડેછે અને ઘણું કરીને ભોંયેતલીયે એક ઓરડામાં લેઈ જાયેછે, જે ઘણુંકરીને સરદ અને વગર હવાનો હોયેછે. ઓરડો બદલવાનું કારણ એછે; લોકોનો એવો વીચાર હોયેછે

જે છુટક થયા પછી ઓરત તંને તેમ મને નાપાક થાયેછે. થોડો વ ખત સુધી તેણીની સાથે સઘલી જાતનો સંબંધ બંધ કરી નાખેછે; જો જનમેલો છોકરો હોયેછે તો ૨૧ દાહાડા અને જો છોકરી હોયેછેતો આખો મહીનો નાપાકી રેહેછે. ઘણીજ અતલગની ઓરતો સીવાએ તેને કોઈ જોવા જતું નથી, અને તે લોકો પણ તાંહાંથી આવીયા પછી કપડાં બદલેછે અને નાહીને આંગ ધોયેછે. એવી હાલતમાં સુવાવડીના મનની હાલત કેવી હોયે તે સેહેલથી વીચરાઈ શકાશે. જીંદગીના સ ઘલી જાતના સુખથી બંધ કીધીછે, કે જેથી તેની ઉપર માંઠી અસર થયા વગર રેહે નહી; એટલુંજ નહી, પણ જે તેની આવી નાજુક હાલતમાં મનની ખુશાલી, અને સોબતીની જે ઘણી જરૂરછે, તેથીજ બંધ કરવામાં આવીછે. દેશી લોકોની સુવાવડીની માવજત કરવાની રીત એક જાત નો જુલમ અને ઘાટકીપણુંછે. બચ્ચાંના જનમ થયા પછી નારીયાને એક ચાલતાં હથીયારથી કાપીયાને બદલે એક બામણુની ચીપથી કઢં ગી રીતે તોડી નાખવામાં આવેછે. અને તેથી બચ્ચાંની કુતીને હમે શાંની નુકસાની કરેછે અને તેથી એટલુંતો દરદ થાયેછે કે બચ્ચાંને ઉ પલીયું અને ધનુરવા થઈ આવેછે. દેશી બચ્ચાંઓમાં જનમ પછી તર ત જે ઘણા મરણો થાયેછે તે એ રસમને લીધેછે. સુવાવડીના ઓર ડામાં એક ચાલુ બલતી સગડી રાખેછે અને તે પણ એપરેલ જેવા ગર મ મહીનામાં અને જારે ઓરડાની હવાની ગરમી ૧૧૦ દીગરી લગી થાયેછે. બેઉ માએ તથા બચ્ચાંને એ સગડીની પાસે સુવારેછે અને દા ઈ પોતાને હાથે તેઓને ગરમ સેક કરેછે કે જેથી તેઓના બદન ઉપર ફોફઈઆ ઉઠી આવેછે. બાહેરની ગરમી વતરોગે, બદનની ગરમી વ ધારવાને માટે માએને ગરમ વસાના અને કાહાવા પાયેછે કે જેથી તેની ભુખ તદન મરી જાયેછે અને જે એક વરસ લગી તેને તાપની હાલતમાં રાખેછે.

હીંદુના બચ્ચાંની ઉધારવાની રીત અને ખોરાક એવોછે કે તેથી બ ચ્ચાંનો ઉધર મનમાનતો થતો નથી. માએ પોતાના બચ્ચાંને તરણ વર સ લગી ધવાડેછે અને તરણ વરસ લગી તેને કાંઈ પણ પકાવેલો ખો રાક આપતી નથી. જો કદાચ બચ્ચું એટલી ઉમરે પુગે તેની આગમ જ માએને હમેલ રેહેછેતો બચ્ચું આજારી પડીને દુબલું થતું જાયેછે; કાંયેકે એવી હાલતમાં માએ હજુર બચ્ચાંને ધવાડીયા કરેછે અને એવી

વખતે તેને છોરવવું ઘણું બીકટ પડેછે. છોરવીયા પછી બચાંનો ખોરાક મીઠાઈ હોયેછે કે જેથી બદનને કાંઈ પણ જાતનું પોશાણ મલતું નથી અને તેથી બદનની નબલાઈ રેહેછે. તરીજે અથવા ચોથે વરસ લગી બચાં નાંગાં ફરેછે અને તેથી હવાનો ફેરફાર તેઓની તનદરોસતી ઉપર ઘણી માઠી અસર કરેછે. નાંગી હાલતમાં બચાં કદી પણ સફાઈ જાલવતાં નથી. તેઓની સઘલી જાતની રમત તથા ગમત કાદવ, ઈંટ, ધુલ, અને રાખ સાથે હોયેછે; અને તેથી બદન ખડાઈ જાયેછે, પણ માએને બદન સાફ કરવાનો કાંઈ ખેયાલ આવતોજ નથી, કાંયેકે બચાંનું આંગ ધોયાથી તનદરોસતી જલવાતી નથી એવો તેનો ખેયાલ હોયેછે. નીશાલે જતાં છોકરાંના બદનની વધારે સારી માવજત લેવાયેછે; તોયપણ કેટલાંએક ગાંમડાંમાં તમે બચાંને જોશો કે જેનું બદન અને કપડાં સીહાઈથી ખરાબ થઈ જાયેછે અને દાહાડાને દાહાડા વીતી જાયેછે પણ તેની કાંઈ સંભાલ લેવાતી નથી.

હીંદુ લોકોમાં જલદી લગન કીધાથી ઘરબારની કેટલીએક પીડાઓ પેદા થાયેછે, એટલુંજ નહી પણ આ દેશના લોકોની ના તનદરોસત અને દુબલી હાલતનું એક કારણછે. એવાં લગનથી પરણેલું જોડું જોર જુલમથી જલદીથી પાક ઉપર આવેછે અને જુવાની બીજાં ગરમ દેશોના કરતાં ઘણી નાહાની ઉમરે આવી જાયેછે. બાર વરસની છોકરીના હાથમાં એક બચું અને સોલ વરસનો છોકરો બચાંનો બાપ, એ વારેઘડીએ જોવામાં આવેછે. પચીસ વરસની હીંદુ ઓરત બુઢી દેખાયેછે અને જુવાનીનો બાહાર તદન જતો રેહેછે. એજ નાહાનપણના લગનને લીધે તેઓ હજુરતો ભર જુવાનીમાં આવતાં નથી એટલાંમાં આ દેશના મરદોમાં મરદાઈ અને જાતી હીમત જતી રેહેછે અને ઓરતો બુઢી માલમ પડેછે.

હીંદુ લોકોની એક બીજી રસમ મરતી હાલતમાં આવેલાં માંણસોને ગંગા નદીને કીનારે લેઈ જવાનીછે અને જે જાહેર તનદરોસતીના કાયેદાથી તદન ઉલટુંછે. એવી ધીકારવાજોગ રસમને ધરમનો ટેક મલેછે અને તેથી એ હાલતમાં કોઈથી વચે પડાઈ શકાતું નથી.

ઘરસથેા, એ પરમાંણે મારી ડાકટર દાખલના અનુભવથી અને જાતે એક હીંદુ હોવાથી મેં ઉપર જણાવીયા પરમાંણેનું હીંદુ લોકોના હાલતનું એક ખરૂં ચીતર આપીયુંછે; જો ચાહાતેતો હજુર વધારે બા

રીકીથી લંબાવતે; એ બાબદ એવીછે કે તેનો છેડોજ નહી આવે; પ
ણ ટુક વખતને લીધે એટલુંજ જણાવીને ખતમ કરૂંછું.

સપનાના અજાયેબ જેવા દાખલા.



EXTRAORDINARY EXAMPLES OF DREAMING.

ડાકટર આબરકરામબીએ સપનાને લગતા ચાર મુખીય ભાગ કી ધાછે અને દરેકના અજાયેબી ઉપજાવે એવા દાખલાઓ આપીયાછે અને બનતાં સુધી તેની સમજ પણ આપીછે. એ દાખલાઓ જાણ વા જોગછે અને તેથી સપનાની ખુબી બરાબર સમજ પડી શકશે.

પેહેલું, તરતનો થયેલો કાંઈ પણ બનાવ તથા તરતની મન ઉ પર કાંઈ પણ અસર થઈ હોયે તે સાથે કાંઈ જુની બાબદ સાથે ભેલા ઈને સપનો પેદા થાયેછે; કદાચ આપણે કાંઈ દુખદાયેક બનાવ થયેલો સાંભલીયો હોયે, અથવા કોઈ ઘેર હાજર દોસતને વીશે ખરાબ ખબર આવી હોયે, અથવા આપણે એવા કાંમમાં કોઈ સાથે પડીયા હોઈયે કે જેથી આપણું મન ચતપત રેહે; એ ઉપરથી આપણને એક સપ નો આવે કે જેમાં એ સઘલી બીના સાથે ભેલાઈ જાયેછે, જે દુખદાયેક બનાવ બનીયો હોયે તેમાં આપણે સામેલ થઈ જઈયેછ, ઘેરહાજર દોસ ત આપણી સાથે આવીને મલેછે અને જે શખસ સાથે કામકાજને લીધે આપણે ચીંતાતુર રહીયેછ, તે પણ આપણી આગલ આવીને ઉ ભો રેહેછે. એમ કેહેછે, કે એક ઓરત ઈસપીટાલમાં આવીને પડી અને તે ઉઘમાં બીજા આજારી માણસોની હાલત વીશે ઘણું બોલતી હતી. એ વાત તે વખતે જે આજારી લોકો હતાં તેને મલતી નહી આવી; પણ પુછપરછ કીધાથી માલમ પડીયું કે બે વરસની વાત ઉપર તેજ ઈસપીટાલમાં તે આવી હતી અને તે વખતે જે આજારી માણ સો તેની સાથે હતાં તેઓની હાલત તેણીના સપનાને મલતી આવતી હતી. એક શખસને માટે કેહેછે, કે એક વખ્ખત તેની પછવાડે એક ઘોઘો દોડીયો હતો અને તે ઘણી ધાસતીમાં આવી પડીયો હતો. એ વખત પછી જારે તે ખાણા ઉપર ઘણું ખાતો હતો અથવા જરાત ન હી થાયે એવો ખોરાક લેતો હતો તારે મુકરર તેને સપના આવતા હ

તા અને તેમાં જે ધાસતી ભરેલી હાલતમાં ઘેાધાને લીધે આવી પડી યેા હતેા તે હાલત હમેશાં સપનામાં પેાતે જોતેા હતેા.

બીજું, આપણી ઈંદરીઓ ઉપર અસર થયાથી સપનાઓ પેદા થાયેછે અને તેના દાખલાઓ ઘણા બનેછે. ડાકટર ગરેગરી પેાતાને વાસતે કેહેછે કે એક રાતરે પગ આગલ ગરમ પાણીનું વાસન રાખીને સુવા ગયેા હતેા અને તે ઉપરથી તેને એવેા સપનેા આવીયેા, કે તે એટના પાહાડના મુખ આગલ ફરેછે અને જમીન પગને ઘણી ગરમ લાગેછે. તે જારે નાહાનેા હતેા તારે વેસુવીયસ પાહાડ જોવા ગયેા હતેા અને તારે પગને ગરમી લાગી હતી; પણ થેાડા દાહાડાની વાત ઉપર તેણે એટના પાહાડનું બેયાન એક ચેાપડીમાં વાંચીયું હતું, અને તેથી જે તરત વેલા તેના મન ઉપર વીચાર બેઠેલેા હતેા તે તેને સપનામાં આવીયેા. એક વખત તેને સપનેા આવીયેા કે તે હડસનબે જે મુલુક ઘણું થંડુંછે તાંહાં શેયાળાની વખતે ફરવા ગયેાછે; ઉઠીને જુવેછે તેા બદન ઉપરનું ઓઢણું નીકલી ગયેલું હતું અને થંડી લાગતી હતી; થેાડાજ દીવસની વાત ઉપર તેણે હડસન બેનું બેયાન વાંચીયું હતું; અને બદનને થંડી લાગાથી તાંહાંનેા વીચાર સપનામાં આવીયેા હતેા.

ડાકટર ગરેગરી એક ઘરસથ અને તેની બાયેડીને એકજ વખતે એકજ સરખેા સપનેા આવીયેા તેનું બેયાન લખી જાયેછે તે અજબ જેવુંછે. જારે ગરેટ બરીટનમાં ચેામેર ધાસતી પેદા થઈ હતી કે ફરેંચ લેાકેા તેઓ ઉપર હેામલેા કરવાનાછે અને જારે એડીનબરેા શેહેરનેા દરેક માણસ સીપાહી થઈ નીકલીયેા હતેા, તે વખતે એવી ગેાઠવણ જાહેર કીધી હતી કે જેવેા દુશમણ દેશમાં પગ મુકે એટલે કીલા ઉપરથી એક તેાપ મારીને સઘલાને ખબર આપવી. દરેક જણ દર પલે એવી નીશાણીની આશા રાખતા હતા. એ વખતે એક શખ્સ કે જે ઘણેા ચુસત વાલનતીયર હતેા તે રાતના બે અને તરણ વાગાની વચે ઉંઘમાં પડેલેા હતેા તેવામાં તેને સપનામાં તેાપનેા આવાજ સંભલાયેા; તેથી તે તરત કીલા ભણી ગયેા, અને શેહેરમાં સઘલી તરફથી સીપાહીઓ એકઠા થવાની ગડબડ પેાતાની નજરે જોઈ. એજ વખતે તેની બાયેડીને પણ એવેાજ સપનેા આવીયેા અને સપનામાં પેાતાના ધણીનેા એક જાણી દેાસત લડાઈમાં

મારીયેા ગયેા, તેના ઘલરાતમાં ભુમ મારીને જાગી ઉઠી, અને તેથી તેનેા ધણી પણ જાગી ઉઠીયેા. સહવારે માલમ પડીયું કે બેઉને એકજ વખતે એકજ સરખેા સપનેા આવીયેા તેનું કારણ એ હતું, કે ઉપલા માર ઉપર તેઓના ઓરડાની બરાબર ઉપર એક ખુટીએ ચીપીઓ ટાંગીયેા હતેા તે કાંઇ અકસમાતથી જોરથી જમીન ઉપર પડીગેા અને તેના આવાજથી બેઉના મન ઉપર એકજ સરખી અસર થઈ; કાંયેકે બેઉ જણ દર ઘડી તેાપનેા આવાજ સાંભલવાની વકી માંજ હતાં.

ડાકટર રીડ પેાતાને માટે કેહેછે કે એક વખતે તેના માથાં ઉપર ડાકટરે બલીસટર મારીયું હતું અને ઉંઘમાં તે બલીસટર ઉપર મુકેલી પટી ચેાલાઇ ગયાથી તેને એવેા સપનેા આવીયેા કે તે જંગલી લેાકેાના હાથમાં પકડાયેાછે અને તેઓ તેનાં માથાંની ખેાપરી કાપી કાહાડેછે. જંગલી લેાકેામાં એવી ચાલછે તેની તેને ખબર હતી અને તેથી તેને એવેા સપનેા આવીયેા હતેા.

કેટલાએકેાને કાનમાં સબદ નાખીયાથી સપના પેદા થાયેછે. તેમાં એક સઉથી અજાયેબ જેવેા દાખલેા એક લશકરી હેાદેદારનેા જણાયેલેાછે. તેનાં કાનમાં બેાલીયાથી જે ચાહે તે સપના પેદા થતા હતા અને તે ઉપરથી તેના દેાસતેા તે ઉંઘાયે એટલે ઘણેા ઢેાંગ કરતા હતા. એક વખતે તેના કાનમાં બેાલીને એક જણ સાથે કજીયેા કરાવીયેા અને તે ઉપરથી તેઓ મારામારી ઉપર આવી ગયા; તે ઉપરથી તેના હાથમાં એક પીસતેાલ આપી કે જે તેણે ફેાડી અને તેના આવાજથી તે જાગી ઉઠીયેા. બીજી વખતે તે કેબીનમાં સુતેલેા હતેા અને તેના કાનમાં બેાલીને તેને એમ સમજાવીયું કે તે દરીયામાં પડી ગયેાછે અને તેને તરીને બનચવાની ભલામણ કીધી; તે ઉપરથી તે તરત તરવાના સઘલાં ચેન કરવા મંડી ગયેા; વલી તેના કાનમાં કહીયું કે તેની પછવાડે શારક માછલી આવેછે અને તેને જોરથી તરીને નાહાસી જવાની ભલાંમણ કીધી; તે ઉપરથી તે એટલા જોરથી તરવાના ચેન કીધાં કે તે સુતેલેા હતેા તાંહાંથી ટુટી પડીયેા. એક વખતે તે તંબુમાં સુતેલેા હતેા, અને તેાપના આવાજાથી ઘણેા દુખી હતેા. તેના દેાસતેાએ તેને એમ સમજાવીયું કે તે લડાઇમાં ધુતાયેલેાછે; તે ઉપરથી તેણે ઘણી બીહીક બતાવી અને નાહાસી જતેા હેાયે એવાં ચેન બતલાવીયાં; તે ઉપરથી તેઓએ તેને વા

રીયેા, અને ઘાયેલ થયેલાંઓના શેાહેાર પેાકાર કરીને તેની બીહીક વધારી; ઉંઘમાં તે ઘણી વેલા સવાલ કરતેા હતેા અને એ વખ્તે પુછીયું કે કેાણ ઘાહેલ થયેલુંછે તારે તેઓએ તેના એક ચેાકસ દેાસતનું નામ દીધું; છેલે તેને એમ કહીયું કે તારી પાસેનેા માણસ ઘાહેલ થઈને મરી ગયેા, તે ઉપરથી તે તરત બીછાના ઉપરથી ઉઠીને નાહાસવા માંદીયું, પણ તંબુના દેારડાંમાં ગુંચવાઇને પડી ગયેા અને તેથી જાગી ઉઠીયેા. એમાં અજબ જેવું એ હતું કે તેને તે સપના યાદ રેહેતા ન હતા, પણ તેને થાક અને સુસતી લાગતી હતી, અને પેાતાના દેાસતેાને કેહેતેા હતેા કે ખચીતથી તેઓ તેની ઉપર ઢોંગ ચલાવતા હતા.

એકજ આવાજથી સપનેા પેદા થાયેછે, જાણે તે સપનાને ઘણેા વાર લાગેછે અને તેજ આવાજથી તરત જાગી પણ ઉઠેછે. એક ઘરસથને સપનેા આવીયેા કે તે સીપાહી દાખલ લશકરમાં દાખલ થયેા, પેાતાની રીજમીટને જઈને મલીયેા, લશકરની ચાકરી છેાડી દીધી, તે ઉપરથી તેને પકડવામાં આવીયેા, તેને પાછા લેઈ જઈને તેની તપાસ કીધી, તેને ગેાલીથી મારી નાખવાની તેપ મલી અને તેને મારી નાખવાને બાહેર લેઈ આવીયા; સઘલી તઇયારી કીધા પછી એક તેાપ ફુટી તેના આવાજથી તે જાગી ઉઠીયેા અને માલમ પડીયું કે એક પાસેના એારડામાં ઘેાંગાટ થયાથી તેને સપનેા આવીયેા અને તે એટલા જડફથી પુરેા થયેા, એટલે તે સપનાને એક પલ નહી થઈને તે જાગી પણ ઉઠીયેા.

ડાકટર ગરેગરી એક ઘરસથને માટે કેહેછે કે એક વખ્તે તે સરદ જગામાં સુતેા હતેા; તે પછી જારે તે સુવે તારે તે ગુંગરાઈ જાયે એવું લાગતું હતું અને જાણે એક માણસ હાડકાનું પાંજરૂં તેનું ગલું દાબતું હેાયે એવેા સપનેા આવતેા હતેા. તે બેસીને સારીપેઠે ઉંઘી શકતેા હતેા; પણ જરા પણ તેનું બદન નીચે થતું એટલે તે ગુંગરાંત ચાલુ થતેા હતેા. એથી તે ઘણેા બેજાર થયેા અને છેલે પેાતાની ઉપર એક ચેાકીબાન રાખીયેા કે જેવું તેનું બદન બીછાંનામાં નીચે ઉતરે એટલે તેને તરત ઉઠાડે. એક વખતે ઉંઘમાં તેની ઉપર પેલાં હાડકાંના પાંજરાંએ હેામલેા કીધેા અને ઘણી મારામારી થયા પછી તે જાગી ઉઠીયેા. તેણે પેલા ચેાકીબાનને ઠપકેા આપીયેા કે તરત તેને ઉઠાડીયેા કાંયે નહી; પણ ચેાકીબાંને જેવેા તે બીછાંનામાં નીચે ઉતરેછે તેવેાજ ઉઠાડીયેા હતેા, પણ સપનેા એટલીતેા જડફથી આવી ગયેા હતેા કે તે શખ્સને જાણે ઘણેા વીલમ થઈ ગયેા હેાયે એવું લાગતું હતું.

ડાકટર આબરકરામબી કેહેછે કે તેના એક દોસતદારને એવો સપનો આવીયો કે તે આટલાનટીક માહાશાગર પસાર કરી ગયો અને અમેરીકાખંડમાં પંદર દાહાડા રહેયો; પાછો આવતાં દરીયામાં પડી ગયો અને તેની ધાસતીથી તે જાગી ઉઠીયો; જુવેછે તો સુતા પછી ભાયેગે દશ મીનીટ પણ થઈ હોયે.

(સાધણછે.)

પરચુટણ.

અમેરીકામાં ગઉ શીતલા—પરોવીદેનસ શેહેરની વસતી પચાસ હજાર માણસનીછે અને તાંહાંનો હેલથ હાફીસર ડાકટર સનોના રીપોરટ ઉપરથી માલમ પડેછે કે છ મહીનામાં માતરે ચાર જણને સહીયેડ આવીયા હતા પણ તેથી મરણ નહી થયાં હતાં. સહીયેડનો અટકાવ ગઉ શીતલાને લીધે હતો. છ મહીનામાં ૫૦૯ બચ્ચાંને ગઉ શીતલા મુકીયા હતા. છેલાં ચૌદ વરસમાં ડાકટર સનોએ પોતે ૧૦૪૬૪ જણને ગઉ શીતલા મુકીયા હતા અને ૧૬૩૩૨ બચ્ચાંને ગઉ શીતલાની અસરની સરટીફીકિટ આપી હતી, કે જેથી તેઓને જાહેર ઇસકોલમાં દાખલ કીધાં હતાં; એ સઘલા બચ્ચાંમાં કોઇને પણ સહીયેડનો મરજ લાગુ પડીયો ન હતો. ચૌદ વરસમાં માતરે ૪૫ મરણ સહીયડના રોગથી એટલે દર વરસે તરણ મરણ થયાં હતાં. ડાકટર સનો કેહેછે કે "ગઉ શીતલાની રસીની ખુબી અને ગુણ જેવો ડાકટર જેનરે સોધી કાહાડીયો તે વખતે હતો, તેવોજ આજે પણ પુરતી હાલતમાંછે અને સહીયેડને અટકાવવાની ખુબી આજે પણ ચોકસ અને અસરકારકછે."

સાંપનાં દંખનો ઉપાયે—મેલબોરન યુનીવરસીટીનો પરોફેસર, ડાકટર હાલફોરડે જેહેરી સાંપનાં દંખનો ઉપાયે સોધી કાહાડીયોછે. લીકર અમોનીયાના એક ભાગ સાથે પાણીના બે ભાગ મેલવીને તેના ૩૦ ટીપાં એક બાટીક પચુકરીમાં નામીને તે બદનની હરેક બલુ નેસમાં મારવા કેહેછે; તેથી કેટલાએક મરેતોલ થયેલાં માણસો પાછાં સારી હાલતમા આવીયાં હતાં, અને તે પકે ભરૂશેથી બીજાઓને પણ તે રીત કામે લગાડવાની ભલામણ કરેછે. પણ કલકતામાં ડાકટર ફેયરે કુતરાઓ ઉપર અખતરા કરી જોયા અને તેમાં તે નીશફલ થયો હતો, વધારે તપાસ કરવાની જરૂરછે.

તંનદરોસતી.

સપટેમબર ૧૮૬૯.

મુંબઈમાં મુરદાંઓને અવલમંજલ પોહોચાડવાની જગા અને રીત.

મસાન અને દોખમાં.

MODES AND PLACES OF DISPOSAL OF THE DEAD IN BOMBAY.
BURNING AND EXPOSURE.

ગયા આંકમાં મુરદાંઓને દાટવાની જુદી જુદી જગા અને રીત વીશે જણાવીયું હતું. પણ મુરદાંઓને દાટવા સીવાએ તેને માટે બી જી યુકતીઓ કામે લગાડવામાં આવેછે. હીંદુ લોકો પોતાના મુરદાંઓ ને બાલેછે અને પછી તેની રાખ દરીયામાં નાખેછે. મુરદાંઓને બા લવાની રીત અસલનાં વખતથી તેઓમાં ચાલતી આવીછે અને બાલ વામાં તેઓ મોટું પુન સમજેછે. જે માતરે ઘણે હલકે વાઘેનાં હીંદુ હોયેછે તેઓજ પોતાના મુરદાંઓને દાટેછે.

મુરદાંઓને બાલતાં નજદીક ચાર પાંચ કલાક લાગેછે અને બલ તી વખતે તે માહેથી પુશકલ ખરાબ અને જેહેરી હવા પેદા થાયેછે. એટલા માટે બાલવાની જગા વસતીની વચે નહી હોવી જોઈયે; અને જેમ બને તેમ ઉંચી ટેકડી ઉપર હોવી જોઈયે.

મુંબઈ શેહેરમાં બાલવાને માટે પુશકલ જગાઓછે. જુદે જુદે ઠે કાંણેની વસતી પરમાંણે આ નીચે જણાવેલી જગા ઉપર બાલવાનાં મ થક કરવામાં આવીયાંછે.

	વસતી.	બાલવાની જગા.		વસતી.	બાલવાની જગા.
કોલાબું....	૧૨૪૪૧	૧	સુનાપોર......		૧
કોટ.....	૨૧૪૮૭	૦	ગીરગાંમ....	૪૬૬૦૨	૦
માંદવી.....	૧૧૬૧૭૬	૦	વાલકેશવર ..	૧૪૪૭૬	૨
ભુલેશવર.....	૧૦૭૮૫૪	૧	મજગાંમ....	૨૧૭૦૧	૦
ઉમરખારી....	૭૯૫૪૮	૦	પરેલ......	૧૮૦૧૦	૧૫
કામાર્તીપુરા...	૭૪૬૦૧	૦	મેહેમ......	૨૨૮૨૩	૪

એ ટીપ ઉપરથી માલમ પડેછે કે પરેલ તરફ લોકોની વસતીથી દુર ૧૫ બાલવાની જગાછે. મેહેમમાં ૪, વાલકેશવર ૨, સુનાપોરમાં ૧ અને કોલાબે ૧ છે. સઉથી મોહોટી જગા સુનાપુર આગલનીછે; તે દરીયા આગલ આવીછે, અને તાંહાં દરરોજ પુશકલ મુરદાં બાલવામાં આવેછે. એ મસાન આગલ પુશકલ વસતીછે અને હવે વખત નજદીક આવીયોછે કે જારે તેને વસતી માહેથી કાહાડી નાખવી જોઈયે. ૧૮૫૫ માં જારે ડાકટર લીઠે એ મસાન વીશે રીપોર્ટ કીધો, કે એ મસાન ઘણું ઉઘાડું રેહેછે; બલતાં મુરદાંઓ રાહાદારીઓને નજરે પડેછે અને તે માહેથી ખરાબ હવાઓ નીકલેછે કે જેથી આસપાસના લોકોની તનદરોસતીમાં બીગાડો થાયેછે અને તેથી તે કાહાડી નાખવું જોઈયે. તારે આપણા શેહેરના પરોપકારી સવરગવાશી સેઠ જગરનાથ સંકરશેઠે તે વીશે મોટો વાંધો ઉઠાવીયો હતો અને સરકારને અરજ કીધી કે લોકોના દીલ દુખાએ એવું કાંઈ કરવું નહીં; અને જે ખરાબ હવાની ફરીયાદ કરવામાં આવીછે તેતો ગરમ હોવાથી હવામાં ઉંચે ઉડી જાયેછે અને તેથી મસાન આગલ એક ફરતી ઉંચી દીવાલ બાંધી લીધા સીવાએ બીજો કાંઈ વાંધો નથી. એ ઉપરથી સરકારે એ સેઠના સખુનને માન આપીને મસાન કાહાડી નાખવાનો વીચાર દુર કીધો, પણ મસાનની આસપાસ ઉંચી દીવાલ બાંધવાને જરૂર પાડી. એ વખતે એ મસાનની આસપાસ કાંઈ વસતી ઘણી હતી નહીં; પણ હાલ તે વખત બદલાઈ ગયોછે; એ મસાનની પડોશમાં પુશકલ વસતી વધી પડીછે, વલી તે તરફથી પવન શેહેરમાં ફુકેછે અને જોકે ગરમ હવા ઉંચે જાયેછે તોય પણ તે જલદીથી ઘંડી પડીને નીચેની હવા સાથે મલી જાયેછે અને તે જેહેરી હવા વરસના નવ દશ મહીના શેહેર તરફ ફુકેછે. વલી તેની પડોશમાં હ

વે રેલવે બંધાયાથી એ મસાન દુર કરવું જોઇયે; અને વલી મસાનની જગાની એક મતલબ જે દરીયાની પડોશ હતી તેમાં પણ હવે અડચણ પડીછે. એ સઘલાં કારણોને માટે હવે એ મસાન સુનાપુર તરફથી કાહાડી નાખવું જરૂરછે.

મુરદાંને બલતાં ઘણો વખત લાગેછે, નજદીક ચાર પાંચ કલાક નીકલી જાયેછે. એટલો વખત જેહેરી હવા નીકલીયા કરેછે. લોકોના રોકાણ સાથે વલી તેને બાલવાને માટે મોટો ખરચ થાયેછે અને ગરીબ લોકો કેટલીએક વેલા મુરદુ બલીયું નહી બલીયું એવી હાલતમાં મુકીને જતા રેહેછે. એ રીત ઘણીજ ધીકારવા જોગછે અને તેનો અટકાવ થવો જોઇયે. જાંહાં સુધી મુરદું બરાબર બલી નહી રેહે તાંહાં સુધી તેને મુકીને જતાં રેહેતાં સરકાર તરફથી અટકાવ થવો જોઇયે, અને જે લોકો એમાં તકસીરવાર માલમ પડે તેને શીક્ષા થવી જોઇયે.

થોડાં વરસની વાત ઉપર મુરદાંને થોડા વખતમાં પુરતી રીતે અને થોડે ખરચે બાલવાને માટે કલકતા શેહેરમાં એક યુકતી કરવામાં આવી હતી. એક મોટું ઘેર બાંધી તેમાં જુદા જુદા ઓરડા બનાવીને દરેક ઓરડામાં મુરદાં બાલવાની ગોઠવણ કીધી હતી. લોકોની અડચણ અને વેહેમને લીધે અને બીજાં કારણોને લીધે એ યુકતી પાર પડી શકી નહી અને તે હાલ કામમાં આવતી નથી. જો મસાનની જગા શેહેરથી દુર લેઇ જવાની ફરજ પાડવામાં આવે અને તેની સાથે બીજી માવજત અને ગોઠવણ કરવામાં આવેતો એવાં ઘરની કાંઇ જરૂર પડે નહી.

હવે મુરદાંને બાલીયા સીવાએ હજુર એક બીજી રીત મુંબઇમાં ચાલુછે અને તે મુરદાંને પક્ષીઓને ખોરાક માફક આપવાનીછે. એ રીત માતરે પારસી અથવા જરથોસતી લોકોમાંજ ચાલુછે અને અસલના વખતથી તેઓમાં ચાલતી આવીછે; તેઓ ઉંચી તેકડી ઉપર હલાયેદી ઘેરી લીધેલી જગામાં પોતાના મુરદાંને નાખેછે; તેને દોખમાં કરીને કેહેછે અને પછી ગોધ પક્ષી તેનો ખોરાક કરેછે. એક મોટાં મુરદાંને સપાટ કરતાં એક કલાકથી તરણ કલાક લાગેછે; કોઇ વેલા વધુ વખત પણ લાગેછે; પણ સહવારનું મુકેલું મુરદું સાંજમાં સફાઇ થઇ જાયેછે; માતરે સાફ હાડકાં સીવાએ બીજું કાંઇ રેહેતું નથી.

જો કદાચ રસી થાયેછે તો તે સુરજના તાપથી સુકાઈ જાયેછે; હાડકાં પ ણ જલદીથી સુકાઈ જાયેછે. દોખમાંની વચોવચ એક મોટો સઘલી તરફથી પથરથી ફરસબંદી કરી લીધેલો ખાડો અથવા કુવો બનાવેલો હોયેછે; તેમાં સઘલાં હાડકાં નાખવામાં આવેછે. મુરદાંને હમેશાં ક પડાંથી વીટાલવામાં આવેછે; પણ તે કપડાં જારે ઘણાં એકઠાં થાયેછે તારે એક ખાડો ખોડીને તેમાં દાટેછે. મુંબઇ શેહેરમાં સઘલાં મલી ને ૭ દોખમાંછે અને તે સઘલાં ચોપાટીની તેકડી ઉપર બાંધેલાંછે; અને જુદે જુદે ઠેકાંણેની વસતીની સંખીયા પરમાંણે ગણતાં ઘણા હલાયેદાં અને દુરછે.

	વસતી.	દોખમાં.		વસતી.	દોખમા.
કોલાબે....	૫૯૬	૦	ગીરગાંમ....	૩૬૫૫	૦
કોટ.....	૧૯૬૮૨	૦	વાલકેશવર ..	૧૦૧૪	૬
માંડવી....	૬૪૮૯	૦	મનજગાંમ ...	૧૩૦૪	૦
ભુલેશવર ..	૧૩૬૯૬	૦	પરેલ.....	૩૭૧	૦
ઊમરખારી ..	૩૧૩	૦	મેહેમ.....	૬૫૬	૦
કામાટીપુરા .	૧૪૨૧	૦			

એ વાલકેશવરની તેકડી વસતીથી ઘણી દુરછે અને તે એટલીતો ઉંચીછે જે કોઈ પણ આસપાસના રેહેવાસીને તેથી કાંઈ પણ રીતે અડચણ ભરેલી નથી. એમ કેહેછે, કે કેટલીએક વેલા પક્ષીઓ મા સના કટકા લેઈને હવામાં ઉડેછે અને જગે જગે નાખતાં ફરેછે, અને તેથી તે તરફના રેહેવાસીઓને કમકમાટ લાગેછે. પારસીઓ એ વા તને તદન જોડી કાહાડેલી ગણેછે; તેઓ કેહેછે કે ગીધ પક્ષી મુરદાંઓ ને દોખમાંમાંજ ખાઇ જાયેછે અને તેઓએ કદી પણ એ પક્ષીને ચાં ચમાં કાંઈ પણ માસનો કટકો લેઈને ઉડતાં જોયો નથી. હાલ જે દોખમાંને માટે જગાછે તે ઘણી ઠીકછે અને તેની સાંમણે કાંઇ પણ વાંધા જેવું નથી.

હવે, જારે મુરદાંઓને વસતીથી દુર લેઈ જઈને દાટવાની અથવા બાલવાની જરૂર માલમ પડેછે તારે એ રીત કામે લગાડવામાં અડચ ણ શુંછે ? લોકો તેમાં વાંધા જેવું શું ગણેછે ? સુનાપુર તરફની દાટવા ની તથા બાલવાની જગાઓ હવે શા માટે બંધ કરવામાં નહી આવે ? લોકો જુવેછે કે તેથી હજારો લોકોની તનદરોસતીમાં બીગાડો થાયેછે, તોય પણ તે જગા છોડવા કાંયે નહી માંગતા ? ધરમને લગતીતો કાંઈ

પણ અડચણ નથી. અડચણ માતરે એટલીજછે જે જારે મુરદાં દાટ વાની અને બાલવાની જગા શેહેરથી દુર લેઈ જવામાં આવે તારે લોકો ને મુરદાંને દુર લગી ઉંચકી લેઈ જવાને મુશકેલ પડે, એટલુંજ નહી પ ણ પુશકલ વખત રોકાયે. હવે એ મુશકેલી અને રોકાણ મુરદાંને લેઈ જવાની રીત ઉપર આધાર રાખેછે. કરીસચીઅન લોકો પોતાના મુ રદાંને પેટીમાં બંધબસત કરીને ગાડીમાં મેલીને લેઈ જાયેછે. તેઓ પરજાત પાસે ગાડી હંકાવામાં ધરમથી ઉલટું સમજતા નથી અથવા મુરદાંની પાયદસે ગાડીમાં બેસીને જવામાં અપમાણ ગણતા નથી. હીં દુ લોકો પોતાના મુરદાંને લાકડાંની કરકતી ઉપર મુકીને ખાંધ મારીને લેઈ જાયેછે. ખાંધ મારવામાં મરનારના અતલગના સગાં કામે લાગે છે, અને કેટલીએક વખત એટલીતો જડફથી મુરદાંને લેઈ જાયેછે કે તેઓ રસતામાં ચાલતા નથી, પણ દોડેછે. તેઓ પોતાના મુરદાંને બી જી જાતવાલાને અડકવા દેતા નથી; મુરદાંને ગાડીમાં મુકી લેઈ જવું તેઓના ખેયાલમાં પણ નથી અને પાયેદસમાં લોકો ચાલીને જાયેછે. મુસલમીન લોકો પણ પોતાના મુરદાંને એક લાકડાંની ગેહાનમાં મેલી ને ખાંધ મારીને લેઈ જાયેછે. અતલગના સગાં ખાંધ મારેછે એટલુંજ નહી, પણ રસતામાં જતાં કોઈ મુસલમાન પણ થોડોવાર લગી ખાંધ મારીને પોતાને કામે ચાલતો થાયેછે. લોકો પછવાડે ચાલતા જાયેછે. પારસી લોકો પોતાના મુરદાંને એક લોહોડાંની ગેહાન ઉપર અછી રીતે કપડાંમાં વીટાલીને મુકેછે અને તેને મુકરર કીધેલાં માણસો સીવાયે કોઈ અડકતું નથી; તેઓ ખાંધ મારીને ઉંચકી લેઈ જાયેછે. ગાડીમાં મુકીને લેઈ જવાની તેઓમાં છીટછે અને પાદસે જનારા ચા લતા જાયેછે; ગાડીમાં બેસવું તેઓ અપમાન સમજેછે, અને તેઓ પં ણ તેટલો વખત કોઈ જુદદીનવાલાને અડકતા નથી. જારે કરીસચી યન લોકોને મુરદાંને ગાડીમાં લેઈ જવાની અથવા પાદસે જનારાને ગા ડીમાં બેસવાની છીટ નથી, તારે તેઓ શેહેરની બાહેર મુરદાંને લેઈ જ ઈ શકેછે. હીંદુ, મુસલમીન અને પારસી મુરદાંઓને ગાડીમાં મુકવા ની મોટી છીટ ગણેછે અને તેથી તેઓને શેહેરથી દુર લેઈ જવાને મુશ કેલી પડેછે. હીંદુઓની દાટવાની જગા હાલ માતરે પરેલ તરફછે અ ને તે લોકોની મોટી વસતી કામાટીપુરામાંછે તેથી તેઓને એ જગા દુ ર નથી. જે હીંદુઓ પોતાના મુરદાંને બાલેછે તેઓની મોટી વસતી

માંદવી, ભુલેશવર, ઉમરખાંરી, કામાટીપુરા અને ગીરગાંમ ડીસટરીકટ માંછે. તેઓની બાલવાની જગા સઉથી મોટી સુનાપુરમાંછે; અને બી જી સઘલી પરેલમાંછે. જો સુનાપુરની મસાન કાહાડી નાખવામાં આ વેતો ભુલેશવર, અને ગીરગાંમના લોકોને માતરે અગવડ પડે; પણ જાંહાંસુધી તેઓ મુરદાંને ઉંચકી લેઈ જવાની રીત બદલે નહી તાંહાં સુધી તેઓને એ અગવડ ખમવી પડે તેમાં સરકારનો કાંઈ ઈલાકો ન થી. સરકારને લોકોની સગવડ જોવીછે ખરી, પણ તેનાં કરતાં લોકો ની તનદરોસતી ઉપર વધારે ધેયાન આપવુંછે, અને એટલા માટે જો સુનાપુરનું મસાન કાહાડી નાખેતો તેમાં સરકારનો કાંઈ વાંક નથી.

મુસલમાન લોકો પણ પોતાના મુરદાંને ગાડીમાં મુકીને લેઈ જાયે એ શક ભરેલુંછે, કાંયેકે મુરદાંની ખાંધ મારવી એ તેઓમાં મોટું સવા બનું કામ સમજવામાં આવેછે, અને એ રીત છોડી દે એ મુશકેલછે. તેઓની મોટી વસતી માંદવી, ભુલેશવર, ઉમરખારી અને કામાટીપુરા ની ડીસતરીકટમાંછે; તેઓને માટે સઘલી મલીને ૩ર ઘોરસથાનોછે, તે માં ભુલેશવર, ઉમરખાંરી અને ગીરગાંમમાં ૧૭ આવેલાંછે અને તે વ સતીની વચોવચ આવીયાથી કાહાડી નાખવાની જરૂરછે. એ ઘોરસ થાન કાહાડી નાખીયાથી એ ડીસટરીકટમાં રેહેનારને અગવડ પડે ખ રી, પણ જાંહાંસુધી તેઓ પણ મુરદાં લેઈ જવાની યુકતી બદલે નહી તાંહાંસુધી તેઓને એ અગવડ ખમવી જોઇયે.

પારસી લોકોનાં મુરદાંઓને માટે એકજ જગાછે; અને દુર અથ વા નજદીકનાને તાંહાંજ જવું પડેછે. પારસી લોકોને પણ મુરદાંને ગાડીમાં લેઈ જવાની છોટછે અને તેથી તેઓ મુરદાંને દુર લગી લેઈ જેવાની અગવડ ભોગવેછે.

ડાકટર લીઠે થોડુંએક થયું એવી સુચનાં કીધી હતી, કે સઘલી કોમનાં મુરદાંઓને રેલવેની મારફતે શેહેરથી ઘણુંજ દુર સીમ અથવા કુરલા તરફ લેઈ જવાં. તે વખતે લોકોમાં એટલોતો ઘભરાટ થઈ ગ યો હતો કે સરકારે તે ઉપર ધેયાન પણ આપવાનું માંડી વાલીયું હતું. મુંબઈ શેહેરની વસતીથી જરા દુર પુશકલ વેરાન જગાછે અને છેક સી મ અથવા કુરલા લગી મુરદાં લેઈ જવાની કાંઈ જરૂર દીસતી નથી. કોઈ દાહાડો એવો આવે કે જારે પરેલની જગા સઘલી વસતીથી ભ રાઈ જાયે તારે કદાચ કુરલા લગી મુરદાંને દુર લેઈ જવાં પડે. પણ રે

લવેની મારફતે લેઇ જવાં એ સપનાં સરખી વાતછે કાંયેકે લોકોનાં ઘર મની રીતથી તે તદન ઉલટુંછે એટલુંજ નહી, પણ જે અગવડ પડે તે હાલની ખાંધ ઉપર લેઈ જવાની રીતથી પડેછે તે કરતાં દશ ઘણે વધી પડે.

મુરદાં બાલવાને લગતી એક બાબદ ધેયાન પોંહોંચાડવા જોગછે. મુરદુ બાલવાનો ખરચ ઘણો થાયેછે અને ગરીબ લોકોથી તે બનવાને મુશકેલ હોવાથી તેઓ મુરદાંને અધુરૂ બાલીને જતા રેહેછે. જો દરેક જાતમાં મોટું ઉઘરાંણું કરવામાં આવે, સઘલાં પાસેથી દરેક મુરદાં દીઠ એક સરખો લવાજમ લેવામાં આવે અને અનજુમન તરફથી મુરદાંને બાલવામાં આવેતો એ અડચણ મટી જશે.

મુરદાંને લગતી એક બીજી બાબદ ઉપર ધેયાન આપવું જરૂરછે. હીંદુ લોકો પોતાના મુરદાંને મરણ પછી તરણ ચાર કલાકમાં બાલવાને લેઈ જાયેછે; એ રીત ઘણી ખોટીછે. હીંદુઓનો મોટો ભાગ એટલો તો અંજાણોછે, અને તેઓમાં ડાકટરની મદદ એટલીતો થોડી લેવામાં આવેછે, કે કોઇ વખતે એવું પણ બને કે માણસ ખરેખર મરણ પામીયુંછે કે માતરે બેસુધ થયુંછે તે જાણવાને તેઓ અશકત છે અને એવા અંજાણપણાને લીધે તેઓ જીવતાં માણસને બાલી આવે તેમાં કાંઈ શક નથી. એટલા માટે જરૂરછે કે મુરદાંને ડાકટરની સરટીફીકેટ વગર બાલવા અથવા દાટવા દેવું નહી જોઈયે. જો ડાકટરની સરટીફીકેટ મેલવવાને બની શકે નહીતો ઓછામાં ઓછા આઠ કલાક લગી મુરદાંને ઘરમાહેથી બાહેર કાહાડવાની મનાઈ કરવી જોઈયે. વલી હીંદુ તથા મુસલમાન લોકો રાતની વેલા મુરદાંને બાલવા અથવા દાટવા લેઈ જાયેછે તેનો તદન અટકાવ કરવો જોઈયે.

એક બીજી બાબદ ધેયાન આપવા જોગછે. હીંદુ તથા મુસલમાન લોકોમાં મુરદાંને તેના સગાંવાહાલાં તથા દોસતો ઉંચકી લેઈ જાયેછે; એટલુંજ નહી પણ મુસલમાન લોકોમાં પાદસે દરેક જણ જનારો ખાંધ મારેછે. એ રીત ધરમને લગતીછે કે નહી તે કહી શકાતુ નથી, પણ એ તનદરોસતીના કાયેદાથી તદન ઉલટીછે. જારે ખરાબ ઉડતા રોગોથી, જેમકે તાપ, સહીપેડ, ગોવરૂં, કોલારો, મરકી ઇતીયાદીથી મરણ થાયેછે તારે એ રીત ઘણીજ ધાસતી ભરેલીછે, કાંયેકે જે કોઈ મુરદાંને અડકેછે તે પોતાની સાથે બદનમાં અથવા કપડાંમાં રો

ગનું બી લેતો જાયેછે, અને તેથી કદાચ પોતે અથવા તેના સગાં વા હાલાં અથવા પડોશી ભોગ થઈ પડેછે. હીંદુ લોકો મુરદાંને બાલીયા પછી બદન સાફ કરેછે તથા કપડાંને ધોઈને પેહેરેછે; મુસલમાન લોકો એવું કાંઈ કરતા નથી. પારસીઓમાં મુરદાંને ઠેરવેલાં માણસ સીવા એ કોઈ પણ અડકતું નથી; એટલુંજ નહી પણ કેટલેએક કદમ દુર થી ચાલેછે; અને દરેક જણ પાદસે જનારો આવીને નાહીને કપડાં બદલી નાખેછે. એ રીત ઘણી પસંદ કરવા જોગછે. ક્રીસચીયન લો કો મુરદાંને પેટીમાં બંધબસત કરી ગાડીમાં મુકીને લેઈ જાયેછે; તે થી પાદસે જનારને કદાચ તેથી કાંઈ અડચણ પોંહોંચે નહી; તોયપણ દફનાવી આવીયા પછી તેઓને કપડાં બદલી નાખવાં તથા આંગ સા ફ કરવાની જરૂરછે.

હવે એ તરણે રીતમાં કેઈ રીત પસંદ કરવા જોગછે. આપણો હેલઠ હાફીસર ડાકટર હીયુલેટ પારસીઓની રસમને ધીકારેછે અને હવે શુધરતા જમાનામાં પારસી જેવી સુધરેલી કોમ હજુર લ ગી એ રીત કામે લગાડે એ તેને પસંદ આવતું નથી. પસં દ નહી કરવાનું કારણ કાંઈ જણાવતો નથી પણ કદાચ તેનો એ વો ખેયાલ એ ઉપરથી આવીયો હોયે કે અસલના વખતમાં યુનાની અને રૂમી લોકો ગુનેહગારોને બરાબર જમીનમાં દફનાવીયાને બદલે તેઓને ધીકારની રાહે ઉકરડા ઉપર નાખતા હતા, કે તેઓ પક્ષી અને કુતરાઓનો ખોરાક થાયે. જારે પારસી પોતાના મુવેલાંઓને પણ પ ક્ષીનો ખોરાક કરે, એ તેના ખેયાલમાં અપમાન આપવા જેવું લાગેછે. ૧૮૬૭ નાં રીપોરટમાં તે જણાવેછે કે "ગીધ પક્ષી માસ અને હાડકા નાં કટકા લેઈને ઉડે એ દેખાવ તદન સુગ લગાડે એવોછે અને આપ ણા ટાપુની સઉથી સરસ જગા બાંધકામને બદલે એવા કામમાં વપડા યે એ ઠીક નથી; તેઓને માટે ફલાટસ ઉપર બીજી જગા મલી શકે." વલી ૧૮૬૮ ના રીપોરટમાં જણાવેછે કે "જેમ મેં ગયે વરસ કહીયું હતું તેમ પારસીઓનાં દખમાં બંધ કરવાં જોઈયે. પારસી જેવા ચં ચલ લોકો એ હાલની રીત જે દરેક જણને પોતાને નાખુશ લાગે એ વીછે તે કાહાડી નાખવી જોઈયે. એક પેયારા મા અથવા બાપનું અ થવા એક પેયારા બચાંનું મુરદું ગીધ પક્ષી તોડીને કટકે કટકા કરી નાખે એ વીચાર દરેક કેલવાયેલા માણસોનાં દીલને દુખ ઉપજાવીયા વ

ગર રેહે નહી. હાલ થોડા વરસ થયાં કેટલાએક ઘરહસથો વેલાત જા યેછે અને તાંહાં કેટલાએક મરણ થયાંછે; એઓનાં મુરદાંઓને દાટવા માં આવીયાંછે કે જાંહાં હવે પછી તેના સગાં તેઓની ઘોરને ભેટી આવી શકશે. એટલા માટે પારસીના ટોલાના આગેવાંન લોકોનું એ બાબદ ઉપર ધેયાન પોહોચાડવા ચાહુંછું કે તેઓ ઈરાન દેશ છોડી આવીયા આગમજ તેઓના જાતભાઈઓ ઉપર અસલનાં જુલમાત કર નારાઓનાં જુલમની એક હમેશની યાદદાસત જે હાલ રહી ગઈછે તે છોડી દે." ડાકટર હીયુલેટ એ સીવાએ બીજું કાંઈ પણ મોતેબર કા રણ એ રીતની સામણે આપી શકતો નથી તે મુરદાંઓને જમીનમાં દફનાવાની રીતને એકદમ પસંદ કરતો નથી; પણ તે મુરદાંને બાલ વાની ભલાંમણ કરેછે; તે પણ ઉઘાડી હવામાં નહી, પણ સાંચા વાલી ભઠીમાં, કે જાંહાં થોડા વખતમાં મુરદું બલી રેહે અને રાખ સીવાએ કાંઈ રેહે નહી. તે કેહેછે કે "તવારીખમાં વારેઘડીએ આવીયુંછે અ ને મારો પકો વીચારછે કે મુવેલાંને બાલવાની આ સુઘડાઈ ભરેલી રીત યુરોપખંડમાં જેમ વસતી વધીને ઘોરસથાનની જગા ઉપર પગ લાં ભરશે તારે એ રીત પાછી તાજી થશે." હવે જેમ ડાકટર હીયુલેટ ને પક્ષીનો ખોરાક કરવાથી કમકમાટ છુટેછે, દાટવાની રસમને તનદ રોસતીનાં કાયેદાસર પસંદ કરતો નથી, પણ બાલવામાં તનદરોસતીની રાહે ફીલસુફી સમજેછે, તેમ વલી બીજાઓ મુરદાંને બાલતાં જોઈને કમકમેછે, મુરદાંઓને પક્ષીનો ખોરાક થવામાં કાંઈ અપમાન સમજતા નથી, પણ તેમાં મોટી ફીલસુફી સમજેછે. ફીલસુફીની રાહે વીચાર ક રતાં મુરદાં બલો અથવા નાસતો થઈ જાઓ, પણ જો તે નુકસાની નહી કરે એટલે પછી બીજી કસાંની ડરકાર નથી. ડાકટર હીયુલેટે જાણવું કે જરથોસત જે પારસીનો પેગમબરછે તેના વખતથી એ રીત ચાલ તી આવીછે. વલી તેણે જાણવું કે જરથોસત મોટો ફીલસુફ હતો;- તે મુરદાંને દાટવાને ધીકારતો હતો તેનું કારણ શું, તે ડાકટર હીયુલેટ પોતે સમજેછે; તે મુરદાંને બાલવાને ધીકારતો હતો, કાંયેકે બાલતી વખતે તે માહેથી જેહેરી હવાઓ નીકલેછે તેથી લોકોની તનદરોસતી માં બીગાડો થાયે, એ સમજતો હતો. ડાકટર હીયુલેટે જાણવું કે સાં ચાની ભઠીમાં બાલવાની રીત કલકતામાં વાપડવામાં આવી હતી, પણ તેમાં તેઓ નીશફલ થયાછે. તારે હવે બાકીની કેઈ રીત રહી?

જેમ તે બાલવાની રીત ફીલસુફીની નજરે જુવેછે તેમ પક્ષીનો ખોરાક કરવો એ રીત પણ તેવીજ નજરે જુવેતો પછી તેનો વેહેમ નીકલી જાયે, અને વલી તે રીતથી કાંઈ પણ નુકસાંની થતી નથી. એક મુઠી ભર રાખ યાદદાસતને ખાતર એકઠી કીધી તેમાં શું ફાયેદો થયો. જ રથોસતી ફીરકો મુવા પછી પોતાની ઘોર ઉપર તારીફ લખાવાને ખંતી નથી; તે સમજેછે કે પોતાના કરતુકજ તેની મોટી યાદગારીછે.

ખોરાક—દુધ.



FOOD-MILK.

આગલા આંકોમાં ખોરાકની બે મોટી ખુબી વીશે સમજાવીયું હતું. પોશટીક અને ગરમી આપનારા ખોરાક શુંછે, તેઓમાં ફરક શું છે, તેઓ એક બીજાની મેલવણી વગર ચાલી શકે કે નહી, અલબી યુમેન, ફાઇબરીન, કેઝીન, ગલુટેન, ખાંડ, ચરબી ઈતીયાદી શું ચીજો છે, તરેહવાર જાતના ખારની ખુબી શુંછે, તે વગર ચાલી શકે કે નહી, એ સઘલી બાબદો સમજાવી હતી.

ખોરાક કુદરતની તરણ મોટી પેદાશ માહેથી મલી આવેછે; તેમાં જાનવર અને વનસપતી માહેથી ખોરાકનો મોટો ભાગ મલી આવેછે. નીમક અને બીજા ખાર જમીન માહેથી મલેછે. એ પરમાંણે આખી કુદરત માણસના સુખ અને પોશણને માટે ભરપુરછે.

હવે જુદા જુદા ખોરાકની ખુબી કેવીછે, અને તે કેવી હાલતમાં લેવાઈ શકાયેછે એ બાબદો ઘણી અગતનીછે અને તે હવે તપાસી જોઈયે.

જાનવરી ખોરાકમાં તરેહવાર જાનવરનું દુધ, તરેહવાર જાનવરનું માસ અને બેડાં આવેછે. દુધનો ખોરાક સઉ લોક વાપરેછે; કેટલાં એક દેશમાં લોકોનો મુખીય ખોરાક દુધ હોયેછે. બચાંનો કુદરતી ખોરાક દુધછે; તે સવા અથવા દોહોડ વરસનું થાયેછે તાંહાંસુધી તેનો દુધ સીવાએ બીજો કાંઈ પણ ખોરાક નથી. સઘલાં ચોપગાં જાનવરોના બચાં તેઓની માએના દુધ ઉપર થોડી મુદત લગી રેહેછે. એક

બચું થોડી મુદત સુધી દુધ સીવાએ બીજા કાંઇ પણ ખોરાક ઉપર રે હેતું નથી અને તેજ ખોરાક ઉપર ઉધરેછે, તે માહેથી તેનું માસ, હા ડકાં, લોહી ઇતીયાદી પુરૂં પડેછે, એટલુંજ નહી પણ વધતું જાયેછે; તારે અલબત દુધમાં એવી ખુબી હશે કે જેથી તેના શરીરના ભાગો ને પોશણ મલે, એટલુંજ નહી પણ તે જીવી શકે; એટલે દુધમાં પોશ ટીક અને ગરમી આપવાની ખુબી હોવી જોઇયે. હવે દુધમાં શું શું ચીજો આવેછે તે તપાસી જોઇયે.

દુધ તરેહવાર જાનવરોનું વાપડવામાં આવેછે. હીંદુસથાનમાં ગા એ, ભેસ, અને બકરીનું દુધ લોકો ખપમાં લાવેછે. સઘલાં જાનવરો ના દુધમાં એકજ જાતની વસતુ આવેછે પણ તેઓમાં પરમાણ વધુ અથવા ઓછું હોવાથી દુધનું કુવત ઓછું અથવા વધતું ગણાયેછે.

દુધમાં દર સેંકડે આ નીચે જણાવીયા પરમાંણેની વસતુ આવેછે.

પોશટીક	પાણી ..	૮૬.૭	થીતે	૯૦.૧
	કેઝીન..	૪.૦	"	૩.૦
	ખાર. ..	૦.૬	"	૦.૫
ગરમી આપનાર	માંખણ..	૩.૭	થીતે	૨.૫
	ખાંડ....	૫.૦	"	૩.૯

એટલે ઘટ વસતુના ૧૦ થીતે ૧૩.૩ લગી ભાગ આવેછે અથવા દરએક પાઇનટ (૨૦ ઔંનસ) દુધમાં નજદીક બે ઔંનસ ઘટ ખોરા ક આવેછે. પુખ્ત ઉમરના માણસને માતરે દુધ ઉપર રેહેવાને માટે ઓછામાં ઓછું ૧૧ પાઇનટ એટલે નજદીક ૯ બાટલી ભરીને લેવું જોઇયે. પણ તેમાં પાણી અને ચરબીનો જથો એટલોતો વધી પડે, કે તે ઉપરજ માતરે રેહેવાને કઠીણ પડીયા વગર રેહે નહી.

આગલ જણાવીયું હતું કે કેઝીન અલબીયુમેનને મલતું આવે છે પણ તેની મીસાલે ગરમીથી બંધાઇ જતું નથી પણ જરા પણ દુધ માં કોઇ જાતની આસીડ નાખી હોયેતો તે બંધાઇ જાયેછે. કેઝીન, ખાંડ અને ખાર દુધમાં પીગલેલા હોયેછે, પણ માખણ તેમાં બારીક ક રચોમાં તરતું ફરેછે અને એ માખણને લીધે દુધનો રંગ સફેદ હોયેછે. ખારમાં મુખીય લાકટેટ આફ પોટાશ, ફાસફેટ આફ પોટાશ, સોડા, અને લાઇમ આવેછે. આગલ સમજાવીયું હતું કે ફાસફેટ અને પો ટાશ ખોરાક દાખલ કેટલા અગતનાછે અને તે દુધમાં આવીયાથી સ ઘલી પોશટીક ખોરાકની જરૂરીયાત પુરી પાડેછે.

પણ દુધમાં તરેહવાર કારણોને લીધે એ ભાગોના પરમાણમાં ફેર

ક પડેછે. જાનવરની ઉમર, તેની હાલત, તેનો ખોરાક, તેને રેહેવાની જગા, દુધ દોહોવાનો વખત અને દેશની હાલત ઉપર, દુધની હાલત આધાર રાખેછે. એક ગાએ આખા વરસની સરાસરી ગણતાં, એક દીવસના અરસામાં ૨૦ થીતે ૨૫ પાઈનટ લગી દુધ આપેછે; ભેંસ એથી પણ વધુ આપેછે; બકરી ૬ થીતે ૮ પાઈનટ લગી આપેછે. જે ગાએ જુવાન હોયે અને પેહેલી વખત વેયાઈ હોયે તે બે, તરણ, અથવા ચાર વખત વેયાલી ગાય કરતાં થોડું દુધ આપેછે. ચારથી તે સાત વરસ લગીની ઉમરની ગાયે વધારે દુધ આપેછે. ગાયે વેયાયા પછી પાંચ છ મહીના લગી દુધ આપેછે, પણ ઘણી વેલા એથી વધારે વખત લગી આપી શકેછે.

ગાયે વેયાયા પછી દશ દાહાડા લગીનું દુધ ખરાબ હોયેછે અને તે તદન પીવા લાયેક નથી. તે પછી પણ વીસ દાહાડા લગી દુધની હાલત ખરાબ રેહેછે. પેહેલે મહીનેથી તે તરીજે અથવા ચોથા મહીના લગી દુધ ઘણું સારૂં હોયેછે.

ગાયે દસમે મહીને વેયાયેછે; અને દુધ વાલા તેટલા વખત લગી તેનું દુધ દોહોયા કરેછે. પણ તેથી ગાએને અને તેના બચાંને નુકસાંની પોંહોંચેછે અને દુધ ખરાબ થાયેછે. જો તેઓ સાતમે મહીને લગી દુધ દોહોયા કરેતો કાંઈ અડચણ નથી.

ગાયેને વેયાયા પછી જો પાછી બે તરણ મહીનામાં હમેલ રેહેતો તેથી દુધ બીગડેછે. જો દુધ વાલા પોતાનો નફો અને પેદાશ ઉપરજ ધેયાન આપેતો પછી ગાયે નબલી પડી જાયે, બચું ઉધરી શકે નહી અને દુધ થોડું અને ખરાબ પેદા થાયે. એટલા માટે દુધ વાલાઓએ તેનો અટકાવ કરવો જરૂરછે.

ખોરાક ઉપર પણ દુધની હાલત આધાર રાખેછે. ચોમાસામાં લીલું ઘાસ અને બીજી રૂતુમાં સુકું ઘાસ જાનવરોનો સઉથી સરસ ખોરાકછે અને તેથી દુધ સારૂં પેદા થાયેછે. ગાએને ગાજર અને બીટરૂટ ખવાડીયાથી કેઝીન અને માખનનો ભાગ કમતી થાયેછે પણ ખાંડનો ભાગ વધેછે; કાંયેકે ગાજર અને બીટરૂટમાં સાકરનો ભાગ વધુ આવેછે. જે દુધ વાલા ગાએને ચરવા મોકલતા નથી, પણ દારૂ ગાલનારાને તાંહાંથી ભીંજેલા દાણા અને છુછો લાવીને ખવાડેછે, તેઓ જોકે દુધ ઘણું આપેછે પણ તે હલકું હોયેછે. પણ જાનવરને ગમે

તેવો ખોરાક આપો, પણ જો તે પુરતો કુવતમંદ નહી હોયેનો દુધ ક
દી પણ સોજું પેદા થાયે નહી.

ગરમ મુલુકમાં જાનવરો જોકે દુધ થોડું આપેછે પણ તે ગુણમાં કીમતી હોયેછે. એમ કેહેછે કે થંડી રૂતુમાં દુધમાં ખાંડ અને કેઝીનનો ભાગ વધુ થાયેછે અને ગરમીમાં માખનનો ભાગ વધુ નીકલેછે.

ગાએની જાત પરમાણે પણ દુધ વધુ ઓછું, હલકુ અથવા કીમતી પેદા થાયેછે. લાંબાં સીંગડાં વાલી ગાયેનાં દુધમાં વધારે કેઝીન હોયેછે.

પણ સઉથી વધારે ફરક દુધ દોહોવાનાં વખત ઉપર જોવામાં આવેછે. સહવારે દોહેલું દુધ બપોરે દોહેલાં દુધ કરતાં વધારે સારૂં હોયેછે; અને જે ગાયેને દીવસમાં માતરે એકજ વખતે દોહેછે તેનું દુધ સઉથી સરસ હોયેછે. હરેક વખતે દોહોતી વેલા જે દુધ છેલું આવેછે તે પેહેલાં કરતાં વધારે કીમતી હોયેછે; તેમાં મલાઈનો ભાગ વધુ હોયેછે. ઘણા જણ, હાલ દુધ ચોખું મલી નથી આવતું તેથી, ગાયે અથવા ભેંશને પોતાના ઘરને બારણે બોલાવીને દુધ દોહોવારેછે; અને જોકે તેને ભેલ વગરનું દુધ મલેછે પણ તે સઉથી સરસ નહી હોતું કાંયેકે તેમાં મલાઈનો ભાગ થોડો આવેછે અને તેથી દુધનું કુવત કમતી ગણાયેછે. જેમ દુધને વાસનમાં રાખીયા પછી માખનનો ભાગ ઉપર તરી આવેછે તેમ ગાયેના થાંનમાં પણ તે ઉપર રેહેછે અને દોહોતી વેલા પેહેલાં તે કમતી હોયેછે, પણ પછવાડેથી વધુ થાયેછે.

વલી ગાયેને જેવી જગામાં રાખી હોયે તે પરમાંણે તેનું દુધ કીમતી અથવા હલકું હોયેછે. જે રીતે હાલ ગાયે અને ભેંશને રાખવામાં આવેછે તે ઘણી શરમ ભરેલુંછે. જો દુધ વાલા અને દુધ પીનારા એમ સમજે કે ગાયે અથવા ભેંસને માટે હરેક જગા ચાલી શકે પછી તે સાંકડી હોયે, કે જાંહાં હવાનો આવ જાવ નહી હોયે, જાંહાં જાનવરો પાસે પાસે બાંધવામાં આવે, છાન અને ગલીચમાં ખરડાયેલાં લપટાયેલાં રેહે, તેની કાંઈ પણ દરકાર કરીયા વગર તે ગાએ અથવા ભેંસનું દુધ કાંમમાં લાવેતો તેઓ મોટી ભુલ કરેછે. કેટલાં જાનવરો એવી જગામાં તનદરોસત હાલતમાં રહી શકે? કેટલાં જાનવરો મરી જાગેછે? કેટલાં જાનવરોને આપણે દુબલાં અને મરીચરી રહેલાં જોઈયેછ? અને એવાં જાનવરનું દુધ તે શું માણસને ખોરાક આપી શકે? તે સમજ પડતી નથી. એક મેલી ઘેલી, મેલાં ઘંધાતાં કપડાં પેહેરેલી આ

યાને આપણે કદી પણ એક બચ્ચાંને ધવાડવા આપશું નહી; તોય પણ મેલાં, દુબલાં, નાતનદરોસત જાનવરોનું દુધ વગર અડચણે આપણે કાંમે લાવીયેછ, એ અફશોસ જેવુંછે. જેમ માણસને તનદરોસત રેહેવાને માટે ખોલી ચોખી હવાની જરૂરછે તેમ જાનવરોને પણછે; ડાકટર ટામસન કેહેછે કે એક ગાયેને ૯૫૬ કીયુબીક ફીટની જગાની જરૂરછે. ભાયેગે અહીં ગાયે અથવા ભેંસને ઉભાં રેહેવાની પણ જગા મલતી હોયે, અને જો મલેતો તેનેથી કદી પણ હીલ ચાલ કરવાને બની શકેજ નહી. એવી જગામાં રહેલી ગાયેનું દુધ તદન હલકું હોયેછે અને તે પીધાથી ઘણી વેલા ફાયેદા થયાને બદલે નુકસાંની પોહોંચેછે. શું આપણી આગલ દુધ લાવીને મુકીયું અને એમ જાણીયું કે દુધ કુવતવાલુંછે, એટલાંમાં શું સઘલું બસ થયું કે ? જેમ મા બાપ પોતાના બચ્ચાંને માટે દુધવાલી આયા સોધવાની મેહેનત લેછે, તેની પરીક્ષા કરાવેછે અને ઘણી જોસતેજો કરીને તેને રાખેછે, તેમ ગાયે, ભેંસ જે આપણને દરરોજ દુધનો ખોરાક આપેછે તેને સંભાલથી રાખવાની જરૂરછે.

ગાયેના દુધ કરતાં બકરીનું દુધ વધારે સરસછે અને તે કરતાં વધારે સરસ ભેંસનુંછે.

સારૂં દુધ કેવું હોયેછે, તેને પારખવાની રીત શુંછે અને તેમાં શું ભેલ કરવામાં આવેછે તે વીશે આવતાંમાં જણાવશું.

સપનાનાં અજાયેબ જેવા દાખલા.

(સાંધણ પાંને ૨૫૬ થી.)

EXTRAORDINARY EXAMPLES OF DREAMING.

તરીજું. જે બાબદ જુની થઈ ગઈ હોયે અને તદન ધેયાન માહેથી નીકલી ગઈ હોયે તે સપનામાં તાજી થઈને આવેછે. ડાક્ટર આબરકરામબી પોતાના એક દોસતની વાત કેહેછે, કે તે ગલાસગોની એક બેંકમાં શરાફ હતો. એક દાહાડે તે પોતાની જગા ઉપર બેઠેલો હતો, તેવામાં એક જણ ૭ પૌંડ લેવાને માટે આવીયો. તેને પૈસા

આપે તેની આગમજ બીજાઓને પૈસા પગાર કરવાનાં હતા પણ તે એટલો તો અધીરો પડીયો અને એટલી તો ગડબડ કીધી, અને વલી તોતરૂં બોલતો હતો તેથી એક બીજા ગરહસથે શરાફને અરજ કીધી કે તેનાં નાંણાં તરત પગાર કરે અને જવા દે કે ગડબડ ઓછી થાયે, તે ઉપરથી તેણે ચીરડાઈને નાંણું આપીયું અને પછી તે વાત ભુલી ગયો. નવ મહીના પછી વરસ પુરૂં થયું અંને સરવાયું કાહાડતાં બરાબર છ પૌંડની ઘટ માલમ પડી. ચોપડાઓ ઘણાબી તપાસીયા પણ ભુલ માલમ પડી નહી. એક દાહાડે થાકીને ઘરે ગયો. સુતા પછી થોડા વારમાં તેને સપનો આવીયો અને તેમાં ઉપર કહેલો સઘલો દેખાવ આબેહુબ તેને નજરે પડીયો. તરત તેને લાગું કે આ સપનાની વાત માહેથી તેની ભુલ દેખાશે અને ચોપરા તપાસતાં માલમ પડીયું કે તે દાહાડે પેલા શખસને આપેલા છ પૌંડ નોધવાને ભુલી ગયો હતો. એ સપનામાં અજબ જેવું એ હતું કે જે બાબદ ઉપર તેનો કાંઈ ખેયાલ પણ નહી, કાંયેકે તે નાંણું નોધવાને માતરે ભુલી ગયોછે એવી તેને કાંઇ પણ ખબર હતી નહી, તે બાબદ સપનામાં યાદ આવે એ સમજ પડી શકતી નથી.

એક બીજો ઘરસથ એડીનબરો શેહેરની એક મુખીય બેંકમાં શરાફ હતો. પેહેલે દાહાડેજ તેને સાંહાંજે હીસાબ તપાસતાં દશ પૌંડની ભુલ આવી; પણ તેનો પતો કાંઈ લાગો નહી. બીચારો નીરાસ થઈને ઘેર ગયો; રાતના તેને સપનો આવીયો કે તે બેંકમાં પોતાની જગા ઉપર બેઠોછે અને એક ઘરસથ જેને તે પીછાંણતો પણ હતો તે નાણું લેવાને મારે આવીયો. જારે ઉઠીયો તારે તેને સપનાની વાત યાદ આવી અને બેંકમાં જઈને ચોપડી તપાસતાં જુવેછે તો તે દશ પૌંડ નોધવાને ભુલી ગયો હતો. જે આરડર પેલો શખસ લાવીયો હતો તે અકસમાતથી બીજાં કાગજીયાં સાથે જમીન ઉપર પડયો હતો અને તેની કાંઈ ખબર પડી નહી.

જે બોલી તદન ભુલી ગયા હોયે તે સપનામાં પાછી યાદ આવેછે. આબરક્રામબી પોતાના એક દોસતને મારે કેહેછે કે જારે તે નાહાનો હતો તારે ગરીક બોલી ઉપર ઘણો શોખ હતો અને તેનો ઘણો અભીયાસ કીધો હતો; પણ પછવાડેથી બીજાં કાંમમાં પડીયાથી તે ભાશા તદન ભુલી ગયો હતો તે એટલું કે તે બોલ પણ બરાબર વાંચી શકતો

ન હતો. પણ જે બોલો આગલ કાલેજમાં જાણતો હતો તેનો ખેયાલ બરાબર સપનામાં આવતા હતા, અને તે સમજતો પણ હતો.

સર વાલટર સકાટ એવીજ રીતના સપનાની એક વાત લખી ગયોછે. એક ઘરસથે બીજા ઉપર જમીનના પતાના કેટલાંએક ચહડી ગયેલાં વરસના ભાડાંની મોટી રકમની ફરીયાદી માંડી. પરતીવાદીને પકી ખબર હતી કે તે જગાતો તેના બાપે વાદી પાસેથી વેચાતી લીધી હતી; પોતાના બાપના કાગજીયાંમાં ખોલ કીધી, જાહેર રેકરડમાં તપાસ કીધી અને જે જે વકીલ સાથે પોતાનો બાપ કાંમ કરતો હતો તાંહાં પુછપરછ કીધી, પણ જમીન વેચોતી લીધી તેના કાગજીયાંનો કાંઇ પતો મલીયો નહી; વખત નજદીક આવીયો અને હવે સઘલા પઈસા આપવા પડશે, એવા વીચારથી તેણે બેહેતર એ વીચારીયું કે બીજે દાહાડે વાદી સાથે કાંઈ સમજુતી કરવી. એવો પકો વીચાર કીધા પછી તે સુવા ગયો; ઉંઘમાં તેને આ મીસાલનો સપનો આવીયો. તેનો બાપ જે ઘણા વરસ થયાં મરી ગયો હતો તે તેની આગલ આવીને ઉભો અને તેની દલગીરીનું કારણ પુછીયું. જાણે તેણે પોતાના બાવાને દલગીરીનું કારણ સમજાવીયું અને કહીયું કે ઘણી દલગીરી એ મારે લાગેછે કે તે પકી ખાતરીથી જાણેછે કે એ પઈસા નકાંમાં આપવા પડેછે. તેના બાપે જવાબ દીધો, "ખરૂંછે, મારા દીકરા; મેં એ જમીનના પઈસા આપીયાછે અને તેથી તે આપણીછે; તેને લગતાં કાગજીયાં મી૦—એક વકીલના હાથમાંછે, જે હાલ પોતાનું કાંમ ચલાવતો નથી અને એડીનબરો આગલ ઇનવરેસક નામના ગામડાંમાં રેહેછે. એ શખ્સની સાથે એજ કાંમ મેં પાડીયું હતું. કદાચ મી૦—એ બાબદ ભુલી પણ ગયો હોયે કાંપેકે તેને ઘણા વરસ થઈ ગયાંછે; પણ તેને જો તું આ વાત યાદ દેવારશે કે જારે હું તેને પૈસા આપવા આવીયો તારે પોરટુગલનો એક સુનાનાં સીકાનો વટાવ મલી નહી શકીયો હતો અને બેઉ જણુને એક પીઠામાં જઈને બાકીનાં પૈસાનું પીવાની ફરજ પડી હતી." પેલાએ સહવારનાં ઉઠતાં ઇનવરેસકમાં પેહેલાં જવાને ઠેરાવ કીધો. તાંહાં સપનામાં જણાવેલા માણસને જઈને મલીયો. સપનાની વાત કહેયા વગર પુછીયું જે કદી તેના બાપને માટે તેણે કામ કીધું હતું ? પેહેલાં તેને યાદ આવી નહી, પણ પેલા સુનાનાં સીકાની વાત કરતાં તેને સઘલી વાત યાદ આવી; તરત પોતાના કાગજીયાં ખોલી જોયાં અને તે માંહેથી જમીનનું ખત પાયું.

એક વકીલને હાથે કાંઈ અગતનાં કાગળીયાં ઘેરવેલે થયાં અને પતો માલમ પડીયો નહી. તેનો છોકરો પણ તેથી ચીંતાતુર હતો; તેને સપનો આવીયો કે જે વખતે તેના બાપને તે કાગળીયાં આપીયાં તારે એક ચોકસ ઘરાકનાં બીજાં કાગળીયાં ટેબલ ઉપર મુકેલાં હતાં. એવા ખેયાલથી તે ઉઠીને પેલાં કાગળીયાં ખોલી જોયાં અને તેમાં ભુલથી સાથે બાંધેલાં જરૂરનાં કાગળીયાં પાયાં.

એક ઓરત ઝાડપાનની વીદ્દીયાનો ઘણો શોખ રાખતી હતી. તેને ફરવા જતાં એક રોપો મલીયો જેનું નામ તેણીને તરત યાદ આવીયું નહી. રાતનાં સપનામાં તે એક પારટીમાં ગઈછે અને તાંહાં એક ઓરત સાથે તેને મુલાકાત કરાવી અને તેનું નામ મીસીસ હીપનમ કરીને જણાવીયું. તે પાલાનું નામ હીપનમ કરીને હતું અને જે દીવસમાં યાદ નહી આવીયું તે રાતરે સપનામાં આડી રીતે યાદ થયું.

સકાટલાનડમાં એક ફેરીયાનું ખુન થયું પણ ખુની માલમ પડીયો નહી; તેવામાં એક શખસે પોતાની ખુશીથી જાહેર કીધું કે તેને સપનો આવીયો કે જેમાં તેણે એક ઘર જોયું અને એક આવાજ એવો આવીયો કે જેથી તે ઘરનાં એક ભાગ ભણી તે ગયો અને તાંહાં મરનાર ફેરીયાનાં સામાંનનો બાકસ દાટેલો હતો. તપાસ કરતાં તે બાકસ તેજ જગા ઉપર નહી પણ તેની નજદીક માલમ પડીયો. તરત લોકોને વેહેમ ગયો કે કદાચ તે પોતે ખુની હશે અથવા તેમાં તે સામેલ હશે; પણ તે ઘરમાં રેહેનાર શખસની તપાસ કીધાથી તેની ઉપર વાંક સાબેત થયો; ફાંસી દીધા આગમજ તેણે પોતાનો ગુનાહ કબુલ કીધો અને સપનો જોનાર તદ્દન બેગુનાહ હતો એવું સાબેત કીધું. સપના આવવાનું કારણ એટલુંજ જણાયેછે કે ખુન થયા પછી પેલો ખુની અને સપનો જોનાર સાથે છાકટા ફરતા હતા અને કદાચ પેલો ખુની છાકટપણામાં પેલા આગલ ખુન કબુલ કીધું હોયે કે જે પેલા સપના જોનારને સુધમાં યાદ રહેયો નહી હોયે પણ સપનામાં તેને તે યાદ આવીયો હોયે.

ચોથું. એક હવે પછી બનવાની વાત હોયે, તે ઘણી વેલા આગમજથી સપનામાં આવેછે. મી૦ કુમ કેહેછે, કે એક જણને એવો સપનો આવીયો હતો, કે તે કોઈનું ખુન કરેછે, અને કેટલાંએક વરસ પછી તેણે ખરેખર ખુન કીધું હતું.

ડાકટર આબરકરામબીને એક અમલદારે પોતાના સપનાની વાત કહી. તે જારે પંદર વરસનો હતો તારે તેને એવો સપનો આવીયો કે તે એટના પાહાડને મથાલે ગયોછે અને જે ખાડા માહેથી ધુમાડો નીકલેછે તેમાં ઉતરવાનો ઈરાડો કીધો. મથાલે થોડો ધુમાડો અને બલતું હતું, પણ થોડુંએક નીચે ગયા પછી સઘલું સ્થીર નજરે પડીયું. ઉતરતાં તેનો પગ ફસલી પડીયો અને તેની ધાસતીમાં જાગી ઉઠીયો. દશ વરસ પછી તેને લસકર સાથે ઈટલી દેશમાં જવું પડીયું અને બે બીજા લસકરી અમલદારો અને બે ભોમીઆં સાથે એટનાં પાહાડને મથાલે ગયો. ઉપર ગયા પછી તેને ખાડામાં ઉતરવાનો શોખ થયો અને પોતાની મતલબ પોતાના સોબતી અને ભોમીયાને જણાવી. સઘલાઓએ તેને હસી કાહાડીયો અને આજ લગી કોઈએ એવો ખેયાલ પણ કીધેલો નહી તે આ શખ્સ કરવા માંગેછે એ ખરેખરૂં ઘેલાપણુંછે, એમ પેલા ભોમીયા બોલીયા. પણ પેલો અમલદાર તેથી પાછો ફરીયો નહી પણ અંદર જવાની હીમત ચલાવી. તેની સાથે એક બીજા અમલદારે પણ હીમત ચલાવી અને બેઉ જણ અંદર ઉતરીયા અને છેક ૫૦૦ ફીટની ઉંડાઇએ તલીએ જઈને પોંહોંચીયા. ઉપર આવતાં તેઓને ઘણી મુશકેલી પડી. હવે પેલો દશ વરસની વાત ઉપરનો સપનો તે તદન ભુલી ગયો હતો, પણ તે રાતે તેને ઉંઘમાં તે સપનો પાછો આવીયો. જે કામ તે કરવાનો હતો, તે દસ વરસ આગમજથી સપનામાં તેની ઉપર ગુજરી ગઈ હતી.

વલી કેટલી બાબદ જે વખતે બનતી હોયે તેજ વખતે સપનામાં ખરેખરી આવેછે. એક પાદરી એક ગામડેથી એડીનબરો શેહેરમાં આવીયો અને એક ધરમશાલામાં ઉતારો કીધો. રાતરે તેને એવો સપનો આવીયો કે કેથે આગ લાગીછે અને તેમાં તેનું એક બાલક આવી ગયુંછે. તેવામાં ઝપકીને ઉઠીયો અને તરત પાછું પોતાના ગામ તરફ કુચ કરવા માડીયું. ઘર આગલ જતાં જુવેછેતો આગ લાગેલી હતી અને તે એવા વખતમાં આવી પુગો કે એક બચ્ચું જે ઘબરાટમાં અંદર રહી ગયેલું હતું તેને તે બચાવી શકીયો. હવે એ પાદરીને સપનામાં એવી બસારત સાથી થઈ? તેની સમજણ ડાકટર આબરકરામબી આ પરમાણે આપેછે. કદાચ એવું ધારીયે કે એ પાદરીનો ચાકર આતસની બાબદમાં ઘણો નબરવસ હોયે અને પાદરીને તેથી

રખે ઘરને આગ લગાડી મુકે એવી ધાસતી રેહે. ઘરથી દુર ગયાથી એ ધાસતીમાં વધારો થયો હોયે; અને તેથી વલી ચાકર વધારે નબર વસ થાયે. વલી તેના ઘરની પડોશમાં તે દાહાડે તમાસો હતો એ ને તે બાબદ તેને યાદ આવી હોયે અને કદાચ વીચાર કીધો હોયે કે ચાકર છાકટો થઇને આવે. એવી સઘલી ધાસતીથી સપનો પેદા થયો હોયે તેમાં કાંઇ નવાઈ નથી.

એક ઘરસથને ગુઠણ આગલ ધોરી નેસનું દરદ હતું જેને આની યુરીનમ કરીને કેહેછે. એ દરદ નેસને બાંધીયા સીવાએ પોતાની મે લે કોઈ કદાચજ સારૂં થાયેછે. ડાકટરોએ નેસ બાંધવાનો ઠેરાવ કીધો અને એક દાહાડો મુકરર કીધો. મુકરર કીધેલા દાહાડાની બે દાહાડા આગમજ તે ઘરસથની બાયેડીને સપનો આવીયો જે તે નેસ બાંધવી પડશે નહી અને દરદ પોતાની મેલે સારૂં થયું. સહવારના ડાકટર જુવેછે તો દરદનું જોર નરમ પડી ગયેલું હતું અને નેસ બાંધવાની જરૂર માલમ પડી નહી.

એક ઓરતને સપનો આવીયો જે પોતાની એક સગી બુઢી ઓરતને એક કાલા માણસે મારી નાખી અને તે સપનો એકથી વધારે વખત આવીયા કીધો. તેથી તેની ઉપર એટલી અસર થઈ કે તે પોતાની સગીને તાંહાં તરત ગઈ અને એક બીજા સગાને પોતાના સપનાની બીના કહીને તે રાતે એક પાસેના ઓરડામાં ચોકસી રાખવાની અરજ કીધી. સહવારના તરણ વાગાને અમલે પેલા ઘરસથે દાદર ઉપર પગલાં સાંભલીયાં, તેથી બાહેર આવીયો અને તે ચાકરને કોલસાની તોપલી લેઈ જતાં જોયો. જારે તેને પુછીયું, કે તે કાંહાં જાયેછે તારે તેણે ઘભરાઈને જવાબ દીધો જે પોતાની બાઇના ઓરડામાં આતસ સલગાવાને માટે જાયેછે; મણ ઉનાલાના દીવસ ઉપર એટલે સકારેથી આતસ સલગાવાની વાત તદન મનાઈ શકાયે એવી નહી હતી; અને તે ઉપરથી કોલસાની ટોપલી તપાસ કરતાં અંદરથી એક મોટી છરી માલમ પડી.

એક ઓરતને સપનો આવીયો જે પોતાનો ભાનેજ જે પોતાના બીજા સોબતીઓ સાથે બોટમાં સેહેલ કરવા જવાનો હતો તે ડુબી ગયોછે. સહવારે ભાનેજને બોલાવી મંગાવીયો અને ઘણી બોહોસ કરીને બોટમાં સેહેલ કરવા જવાને મનાઈ કીધી. તેના સોબતીઓ ગયા અને તેઓ સઘલા ડુબી ગયા.

એક ઓરતે એક ઘડીયાલીને પોતાનું ઘડીયાલ દરૂસત કરવાને આપીયું. ઘણા દાહાડા થઈ ગયા પણ ઘડીયાલીએ ઘડીયાલ પાછું આપવાને વાઆતાઆં કરીયા કીધા. પેલીને એક રાતે સપનો આવીયો જે ઘડીયાલીએ પોતાના માણસ પાસે ઘડીયાલ મોકલીયું હતું, પણ તે માણસે ઘડીયાલને રસતામાં પાડી નાખીયું અને તેથી તેમાં એટલોતો બીગાડો થયો કે ઘડીયાલીથી દરૂસત થઈ શકીયું નહી. પેલી ઓરત બીજે દાહાડે ઘડીયાલીને તાંહાં ગઈ અને તેને સપનાની વાત પુછી જોઈ; ઘડીયાલી તરત કબુલ થયો કે તે વાત ખરી હતી.

મી૦ જેમસ ટેલર એક સપનાની અજાબ જેવી વાત કહી જાયે છે અને તે ખરી હતી. એક જુવાન છોકરો પોતાના મા બાપના ઘરથી નજદીક સો માઈલને છેટે એક કાલેજમાં રહેલો હતો; તેને સપનો આવીયો જે, તે પોતાના બાપના ઘરમાં રાતે ગયોછે અને આગલાં બારણે તાલું દીધેલું જોયું, તેથી પાછલે દરવાજે ગયો અને કોઈ પણ જાગતું ન હતું, તેથી પોતાની માએના ઓરડામાં ગયો, અને કેહેછે જે, "માએ હું લાંબી મુસાફરીએ જાંઉછું તેથી હું તારી મુલાકાત કરવા આવીયોછું." તે ઉપરથી તેની મા બોલીજે "અરે પેયારા દીકરા, તું મરી જવાનો." તે તરત જાગી ઉઠીયો, પણ એ સપનાની વાત ઉપર કાંઇ વધારે વીચાર કીધો નહી. થોડા દાહાડા પછી તેના બાપનો કાગજ આવીયો તેમાં તેની તનદરોસતીની ખબર પુછી; અને જે સપનો પોતાને આવીયો હતો તેજ સપનો તેજ રાતે તેની માએને પણ આવીયો હતો અને તેથી ફીકર કરીને તેની ખબર અંતર પુછાવી હતી.

એક ઘણા આબરૂવાલા પાદરીએ કાંઇ જાહેર પરોપકારી કામને માટે પોતાના દેવલમાં ઉઘરાંણું કીધું. ઉઘરાંણાના પઈસા તેણે ધારીયા તેટલા એકઠા થયા નહી અને સાંજે વાયેજી કરતી વખતે એકથી વધારે વખત એ બાબદ ઉપર બોલીયો અને ઘણી નામુરાદી બતલાવી. બીજી રાતરે તેને એવો સપનો આવીયો જે જે વાસનમાં પઈસા એકઠા કરવામાં આવીપા હતા, તેમાં એક પાંઉડની તરણ નોટો પઈસા ઉપર આવીયાથી એટલીતો દબાઈ ગઈ હતી કે જારે વાસન ખાલી કરવામાં આવીયું તારે તેના એક ખુનામાં એ નોટો રહી ગઈ. સહવારના પોહોરમાં દેવલમાં જઈને પેલું વાસન તપાસી જુવેછે

તો પેલી તરણ નોટો માલમ પડી. ડાકટર આબરકરામબી એસપ નાની એવી સમજણ આપેછે કે, એવું વીચારો જે એ પાદરીએ ઉઘરાંણાની એક દાહાડો આગમજ પઈસા કેટલા એકઠા થશે અને ચોક્સ કુટુંબ માહેથી એક પાંઉંડથી ઓછા નહી આવશે એવી આશા રાખી હોયે અને જારે તે વાસન ખાલી કરતાં નોટો નહી જોતાં તે નીરાશ થયો હોયે, પણ વધારે વીચાર કરતાં તેના મનમાં ખેયાલ આવે કે કદાચ વાસન બરાબર ખાલી થયું નહી હશે; પણ તેને વીશે વધારેવાર વીચાર કીધો નહી હોયે; અને એ વીચાર પછી સપનામાં આવે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

મીં૦ પરસીવલ ચાનસેલર આફ ધી એકસેચેકર હતો અને તેનું ખુન થયાની આઠ દાહાડા આગમજથી એક ઘરસથ જે કારનવાલમાં રેહેતો હતો તેને એવો સપનો આર્વયો જે તે હાઉસ આફ કામનજમાં બેઠેલોછે તેવામાં એક ઠીંગણો માણસ બલુ રંગનો દગલો અને સફેદ વેસકોટ પેહેરીને અંદર આવીયો. તરત તેની પછવાડે એક બીજો માણસ જેણે પીલા રંગના બટન વાળો ભુરા રંગનો દગલો પેહેરેલો હતો તે દાખલ થયો. તેણે દગલાની હેઠલથી એક પીસટોલ કાહાડી અને પેલા ઠીંગણા માંણસ ઉપર ફોડી જેથી દાબી છાતી માહેથી લોહી નીકલીયું અને તે તરત મરણ પાંમીયો. આસપાસના લોકોએ તે ખુનીને પકડીયો અને તેનો ચેહેરો તેણે જોયો અને જારે પુછીયું કે કોણને ગોલી મારી તારે જવાબ મલીયો જે તે પરસીવલછે. એવો સપનો તેને તેજ રાતના તરણ વખત તેજ પરમાંણે પાછો આવીયો; અને પોતાના દોસતો આગલ સપનાની વાત જણાવી અને પરસીવલને તે સપનાની વાત લખવાને ખાહેશ બતલાવી, પણ તેના દોસતોએ તેને વારીયો, કે તેમ કીધાથી તે ઘેલામાં ખપશે. બરાબર આઠ દીવસ પછી તેને એ ખુનની ખબર મલી અને થોડા દાહાડા પછી લંડન શેહેરમાં જતાં તેણે દુકાંનો ઉપર પરસીવલના ખુનનો દેખાવ જોયો કે જે તેના સપનામાં આવીયો હતો તેને બરાબર મલતો હતો.

એક ઘરસથ મધરાસમાં જનમીયો હતો પણ જારે તરણ વરસનો હતો તારથી તેના મા બાપે તેને ઈંગલંડ મોકલાવી દીધો હતો. જારે ચઉદ વરસનો થયો તારે તેને એક રાતરે એવો સપનો આવીયો જે તેની માએ ઘણી દુખી હાલતમાં વીધવાના પોશાકમાં બેઠીછે. સહવા

રના તેણે પોતાના દોસતો આગલ સપનાની વાત કહી અને ઓરડા નું અને ઓરડા માહેલી સઘલી ચીજનું તેણે બારીકીથી બેયાન કીધું. પછવાડેથી તેના બાપની ખબર આવી અને ઓરડાનું બેયાન પણ બરાબર મલતું આવીયું.

સપનામાં ઉમદા વીચારો આવેછે તેનો એક દાખલો ડાકટર આબરકરામબી જણાવેછે. એક ઘણાજ અઘડા અને અગતના ફડચા બાબદ એક બારીસટરનું મત પુછવામાં આવીયું તે ઉપર તેણે ખુબ ધેયાન પોંહોંચાડીયું પણ પકો વીચાર જણાયો નહી. ઘણા દાહાડા નીકલી ગયા અને એક રાતરે તેની બાયેડીએ તેને બીછાંના ઉપરથી ઉઠતાં જોયો અને તે એક લખવાની ટેબલ તરફ ગયો. બેસીને એક લાંબુ કાગજ લખી કાહાડીયું અને તેને સંભાલીને દેસકમાં મુકીયું અને પાછો સુઈ ગયો. સહવારે તેણે પોતાની બાયેડીને કહીયું જે તેને એક ઘણોજ અજબ સપનો આવીયો હતો, કે એક ઘણાજ અઘડા ફડચા વીશે તેણે ઘણીજ ખોલી રીતે પોતાનો વીચાર જણાવીયો હતો, પણ તે હાલ તદન વીસરી ગયોછે અને જે કોઈ તેજ વીચાર જો પાછા આપેતો તેને ચાહે તે આપે. તેની બાયેડીએ તેને દેસક ઉઘાડવા કહી અને તે માહેથી પેલો કાગજ વાંચવાને કહીયું. સઘલા વીચારો પુખ્ત અને ખોલી રીતે લખેલા હતા.

જીંદગી લાંબી રાખવાની કલા.



માણસની જીંદગીની લંબાઈ.

(સાંધણ પાને ૨૪૮ થી.)

ART OF PROLONGING LIFE:—

INSTANCES OF LONGEVITY.

ગયા આંકમાં અસલના વખતના બાદશાહો, ઉમરાવો અને ફીલસુફોની જીંદગીની લંબાઈ વીશે જણાવીયું હતું, હાલ ગરીબ મેહેનતુ લોકોમાં લાંબી જીંદગીના બનેલા દાખલાઓ કીપા થઈ ગયાછે તે તપાસી જોઈએ. જે ગરીબ મેહેનતુ લોકો ખોલી હવામાં કામ કરેછે તેઓ

ની જીંદગી હમેશાં લાંબી રેહેછે; જેમકે ખેડુત, માલી, શેકારી, સીપાહી અને ખલાસી; તેઓમાં ૧૪૦ અને ૧૫૦ ની ઉમરના દાખલા જણાયેલાછે.

ઈ૦ સ૦ ૧૬૭૦ માં યેારકસાયર પરગણામાં હેનરી જેનકીનઝ નામનેા શખ્સ મરણ પામીયેા. ૧૫૧૩ માં ફ્લાડેન ફીલડની લડાઈ થઈ તે તેને જોઈ હતી અને તારે તે બાર વરસનેા હતેા. કેારટ અને ચાનસરીની ચેાપડીઓ તપાસતાં માલમ પડીયું કે તે મરી ગયેા તેની ૧૪૦ વરસ આગમજ તેણે સેાગણ ખાઇને સાખશી આપી હતી. જારે તે મરી ગયેા તારે ૧૬૯ વરસનેા હતેા. જારે ૧૦૦ વરસનેા હતેા તારે માછીનેા ધંધેા કરતેા હતેા અને એ ઉમરે નદીઓ એક કીનારેથી બીજીગમ તરી જતેા હતેા.

એનેથી ઉતરતી ઉમરનેા એક બીજો ઈંગરેજ ટામસ પાર નામનેા હતેા. તે એક ખેડુતનેા ચાકર હતેા. તે ૧૨૦ વરસનેા હતેા તારે એક વીધવા સાથે બીજી વખત પરણીયેા હતેા. ૧૩૦ વરસ લગી તે પેાતાનું કામ કરીયેા જતેા હતેા. તે મરી ગયેા તેની થેાડાં વરસ આગમજથી તેની આંખે ઝાંખ મારવા લાગી અને જરા યાદદાસત કમતી થવા લાગીઃ પણ તે બરાબર રીતે સાંભલી શકતેા હતેા. જારે તે ૧૫૨ વરસનેા હતેા તારે ઈંગલંડના બાદશાહે તેને જોવાને માટે લંડન શેહેરમાં બેાલાવીયેા. બાદશાહને તાંહાં તે ખાવા પીવામાં અને મેાજ મજાહમાં રહેયેા અને તેજ કારણને લીધે તે થેાડા મહીનામાં મરણ પામીયેા. જો તે પેાતાને વતને પેાતાના સરેસતા પરમાંણે રેહેતેતેા તેની જીંદગી હજુર લાંબી રેહેતે. તેની ઉમરમાં ઈંગલંડમાં ૯ બાદશાહ થઈ ગયા હતા. મરી ગયા પછી તેનું મુરદું ચીરી જોયાથી દરદની કાંઈ પણ નીશાણી માલમ પડી હતી નહી. તે માતરે વધારે મેાજ મજાહને લીધે મરણ પામીયેા હતેા. એ પારનાં ઘણાં છેાકરાં હતાં અને તેઓની ઉમર પણ લાંબી હતી, થેાડાંજ વરસની વાત ઉપર તેના છેાકરાના છેાકરાનેા છેાકરેા કારક શેહેરમાં ૧૦૩ વરસની ઉમરે મરણ પાંમીયેા હતેા.

એક ડેનમારકનેા રેહેવાસી ૧૬૨૬ માં જનમીયેા હતેા તેણે ૯૧ વરસનેા થયેા તાંહાંલગી રાયેલ નેવીમાં એક ખલાસી દાખલ ચાકરી કીધી હતી; એ વખતમાં તે પંદર વરસ લગી તુરકસથાનમાં

એક ગોલામની મીસાલે ઘણીજ જેહેમતમાં રેહેયો હતો. જારે ૧૧૧ વરસનો હતો તારે તેણે પરણવાનો વીચાર કીધો અને એક ૬૦ વરસની ઓરત સાથે પરણીયો; તે ઓરતતો મરી ગઈ અને તેની પછી પણ ઘણા વરસ લગી જીવીયો. જારે ૧૩૦ વરસની ઉમરનો હતો તારે એક જુવાન છોકરી સાથે મોહીત પડીયો પણ તેણીયે તેની માંગણી કબુલ કીધી નહી. તે પછી બીજી ઘણી ઓરત સાથે પરણવાનો ખેયાલ કીધો, પણ જારે કાંઈ વલીયું નહી તારે એખલો રેહેવાનો ઠેરાવ કીધો અને તે પછી પણ ૧૬ વરસ બીજાં જીવીયો. તે ૧૪૬ મે વરસે મરણ પાંમીયો હતો. તે ઘણો ગોસાવાલો પુરૂશ હતો અને મરવાની થોડાં વરસ આગમજ પણ પોતાનું બલ દેખાડતો હતો.

ઈ. સ. ૧૭૫૭ માં કારનવાલમાં એફીંગામ નામનો પુરૂશ ૧૪૪ વરસની ઉમરે મરણ પાંમીયો હતો. તે બચપણથી મેહેનતમાં ઉધરેલો હતો, તેણે ઘણા વરસ સીપાહી દાખલ ચાકરી કીધી હતી; તે પછી તે પોતાને વતણે આવીને પાછી મજુરી કરવા લાગો. તે કદી પણ દારૂ પીતો હતો નહી; ઘણોજ અંદાજાથી રેહેતો હતો અને કદાચજ ગોશ ખાતો હતો. સો વરસની ઉમર થઈ પણ દરદ શું છે તે તે જાણતો ન હતો. તે મરી ગયો તેની આઠ દાહાડા આગમજ તરણ માઈલ ચાલીને ગયો હતો.

૧૭૯૨ માં હાલંડમાં સટેનડર નામનો મજુર ૧૦૩ વરસની ઉમરે મરણ પાંમીયો હતો. તેનો ખોરાક આટો અને દુધ સીવાએ બીજો કાંઇ હતો નહી. તે કદાચજ ગોશ ખાતો હતો; અને જો ખાતો હતો તો તેમાં નીમક વધારે નાખતો હતો. તેને ઘણી તરસ પણ લાગતી નહી હતી અને તેથી તે થોડુંજ પીતો હતો. તે બુઢો થવા આવીયો તારે પેહેલ વેહેલાં ચાહે પીવા માંડીયું અને કોઈજ વેલા કાફી પીતો હતો. તેના દાંત જલદીથી પડી ગયા હતા. તે કદી પણ આજારી પડીયો ન હતો, અને કદી પણ પોતાનો મીજાજ ખોતો ન હતો. જેમ બને તેમ કજીયા ટંટાથી દુર રેહેતો હતો. તે ખોદા ઉપર બહુ ભરૂશો રાખતો હતો અને હરેક મુસીબતમાં તેની ઉપર વીસવાસ રાખતો હતો.

પણ સઉથી અજબ દાખલો એક પરૂશીયાના સીપાહીનો હતો. ૧૭૨૨ માં મોટલસટેડ નામનો એક બુઢો સીપાહી પરૂશીયામાં ૧૧૨ મે વરસે મરણ પામીયો. તે ૧૬૮૧ માં જનમીયો હતો અને નાહા

નો હતો તે વખતે તેના ધણીએ જુગારમાં પોતાના સઘલા સર સામા ણ અને બીજા છ ચાકર સાથે એને પણ ખોયો. પછી તે લશકરમાં ચાકરી રહેયો અને ૬૭ વરસ લગી ચાકરી કીધી. તે તરણ બાદશા હોની વખતની સઘલી લડાઈમાં અને મુખ્ખીય સાત વરસની લડાઈ માં હાજર હતો. તે ૧૭ લડાઈમાં ગયો હતો અને તે વખતમાં પુશ કલ ઘાહ થયા હતા. સાત વરસની લડાઈમાં રૂશીયન લોકો તેને બં ધીવાન કરીને લેઈ ગયા. એટલી મુસીબતો પછી તે પરણીયો. જારે તે ૧૧૦ ની ઉમરે હતો તારે તરીજી વખતે પરણીયો. મરી ગયો તાં હાંસુધી તે દર મહીને એક વખત બે માઈલ ચાલીને પોતાનું પેન સન લેઈ આવતો હતો.

હેલનગરે નામની ઓરત ૧૦૫ મે વરસે મરણ પામી હતી. તે ઠીંગણી, ચાલાક, સબુરીવાલી અને મીઠા મીજાજની હતી. મરી ગ યાની થોડું આગમજ તેને નવા દાંત આવીયા હતા.

ટામસ ગારીક ૧૦૮ મે વરસ લગી જીવીયો હતો. તે ઘણો જો રાવર હતો અને તે પુશકલ ખાતો હતો. ૨૦ વરસ લગી તે કદી આજારી પડીયો નહી હતો.

ડાકટરો જે બીજાઓને તનદરોસતી આપવાને તઈયાર થાયેછે તે ઓ પોતે પણ તનદરોસત હોવા જોઈયે; પણ કમનસીબે તેવું બનતું નથી. ડાકટરો જે બીજાઓને માટે તનદરોસતીના કાયેદાઓ બતલા વેછે, પણ તે પરમાણે પોતાથી ચાલવાને બની આવતું નથી; અને થોડાજ એવા ધંધા હશે કે જેમાં બેઉ તન અને મનની શકતીની જરૂ ર પડતી હશે. તેઓનું માથું અને પગ હમેશાં રોકાયલા રેહેછે. ડા કટર હુફલાનડ કેહેછે; ડાકટરો પોતાના ધંધામાં પેહેલાં દશ વરસ લ ગી ધાસતીમાં રેહેછે; પણ તે પછી તેનો બાંધો મજબુત થાયેછે, તેને થાક ચહડતી નથી અને દરદ પણ તેની ઉપર ગલબો કરતું નથી; આસતે આસતે તેવ પડીયાથી તેની ઉપર ખરાબ વાસ અને ઉડતા રોગોનું જેહેર લાગુ પડી શકતું નથી; તેને લોકોમાં દુખ્ખ જોતાં જોતાં આસતે આસતે તેનું હઈયું કઠણ થતું જાયેછે, અને એ પરમાણે જે ડાકટરે એ મુદત પસાર કીધી તેને બુઢો થવાની વકીછે.

એનો દેખઈતો દાખલો હીપોક્રેટીસનોછે જે ૧૦૯ વરસ લગી

જીવીયો હતો. તેની આખી જીંદગી કુદરતની જોસતેજોમાં, મુસાફરી માં, અને દરદીઓને જોવામાં ગઈ હતી. પણ તેનો ઘણો વખત શેહેરનાં કરતાં ગાંમડાંઓમાં જતો હતો. ગાલેન, કરેટો, ફારેસટસ, પલેટર, હાફમાન, હાલર અને બુરહાવ સઘલા લાંબી જીંદગી લગી જીવીયા હતા.

હવે જુદા જુદા દેશની આબોહવાથી જીંદગી ઉપર શું અસરછે તે તપાસી જોઈયે. ઈંગલંડ, ડેનમારક, સવીડન, અને નારવેમાં હાલના વખતમાં પુશકલ બુઢાં માણસો થાયેછે. થંડીના મુલકમાં ગમે તેવી જીંદગી લાંબી થવાની વકી હોયે તોયપણ ઘણી થંડીથી જીંદગી ટુકી થાયેછે. આઈસલાનડ અને સાઈબીરીયાના લોકો ૬૦ અથવા ૭૦ વરસની ઉમરથી વધુ જીવી શકતાં નથી.

એમ કેહેછે કે આયરલાનડમાં ઘણા લોકો લાંબી જીદગીના માલમ પડીયાંછે. દનસફારડ નામના નાહાના પરગણામાં એક વખત ૮૦ વરસ ઉપરના ૮૦ માણસો ગણવામાં આવીયાં હતાં; અને લારડ બેકન કેહેછે કે આખા ટાપુમાં એવું એક ગાંમડું નહી હશે કે જાંહાં એક પણ બુઢો ૮૦ વરસનો નહી હોયે.

ફરાંનસ, સપેન, અને ઈટલીમાં લાંબી જીંદગીનાં દાખલા ઘણા જાણવામાં નથી આવતા.

ગરીસ જેમ આગલ એ બાબદમાં પરખેયાત હતું તેમ હમણાં પણછે. નાખસાસ નામનું ટાપુ એ બાબદને લીધે વખણાયેલુંછે.

મીસર દેશમાં અને હીંદુસથાનમાં બરાહમણ, અને જોગીના લાંબી જીંદગીના ઘણા દાખલા સાંભલવામાં આવેછે.



બચાંની તનદરોસતી.

જનમીયાં પછી તરતની માવજત.

HEALTH OF CHILDREN:—
MANAGEMENT IMMEDIATELY AFTER BIRTH.

શીરીનબાઈ, સાવકશા અને તેઓના સહી અને દોસતો ઠેરવેલે દીવસે સાથે મલીયાંછે. ડાકટરે ગઈ વેલા જે બાબદો સમજાવી તે ઉપર તેઓ વાતો કરેછે.

શી૦—જુવોની, ડાકટરે આપણી ગામટી દાઈઓની કેટલી ખામી બતલાવી અને હજુર કેટલી બતલાવશે તે આપણને ખબર નથી. પણ તેઓના અગ્નાનપણાને લીધે ઘણી ખરાબી થાયેછે તેમાં કાંઈ શક નથી.

બાનુ૦—જારે ઘર જઈને મેં મારી એક સહી આગલ વાત કીધી તારે તેણે મને જવાબ આપીયો જે "અરે જાઓરે, બેહેન, શું આપણી માતાઓની સુવાવડની વખતે કાંઈ બીજી દાઈઓ હતી કે અને તેઓથી આપણને શું નુકસાન થયુંછે વારૂં ?" મારેથી કાંઈ પણ તેની વીરૂધ જવાબ અપાઈ શકાયો નહી અને હું વીચારમાં પડી કે જો દાઈઓથી ખરેખર નુકસાન થતું હતેતો આપણા લોકો કદી પણ તેઓને બોલાવતે નહી.

શી૦—મારો વીચાર પકોછે કે જે ડાકટર કેહેછે તે ખરૂંછે. આપણી દાઈઓનાં અંજાણપણાને લીધે તરતનાં જનમેલાં બચાંને નુકસાની પોંહોંચેછે ખરી; પણ તે નુકસાનીનું કારણ આપણા લોકો બીજુંજ સમજેછે; તેઓના ખેયાલમાં કદી પણ આવતું નથી કે ફલાણો બનાવ બનીયો તે દાઈએ બચાંની માવજતમાં ભુલ કીધી તેથી થયોછે. બીજે તરીજે દાહાડે બચાંની આંખ પાકી આવેછે તેના દાખલાતો મેં ઘણા જોયાછે, પણ મને એવો ખેયાલ કદી પણ નહી હતો કે દાઈએ જે કપડાંએ અથવા પાણીએ બદન ધોયું તેજ કપડું અથવા પાણી ચેહેરો ધોવાને મારે વાપડીયું હતું. હવે જારે ડાકટરે આપણને સમજાવીયું તારે ખરૂં કારણ માલમ પડી આવેછે.

એવી તકરાર કરેછે એવામાં ડાકટર આવી પુગા અને શીરીનબાઇએ તકરારની બાબદનો સાર ડાકટરને કહેયો. ડાકટરે શીરીનબાઇને સાબાસી આપીને કહીયું જે તમે જે જવાબ આપીયોછે તે બરાબરછે. પણ આપણે ગઇ વેલા કાંહાંથી બાકી રાખીયું હતું તે તમુને માલમછે ?

શીο—હા, તમે સમજાવીયું હતું, કે બચાંનું આંગ ધોયા પછી તેને ઘણી થાક પોંહોચેછે તેથી તેને તરત ગરમ કપડામાં વીટાલીને સુવાડી દેવું; અને આપણી દાઇઓ ગોલ પાણી પાયા વગર બચાંને સુવાડતાં નથી તેમાં તેઓની ભુલછે, એમ તમે જણાવીયું હતું.

ડાο—હા, આપણી દાઇઓ બચાંને નહવાડીયા પછી તરત ગોલ પાણી પાયેછે; તે પછી નાકમાં ઘીઇનો હાથ લગાડેછે; સફરામાં આંગલી ખોસેછે, અને પછી માથાં ઉપર ઘીઇ ચોપડીને સઘલી તરફથી ગોલ કરવાની મતલબથી હાથ વતી દબાન કરેછે અને પછી માથાં ઉપર એક કપડું વીટાલી લેછે. એ સઘલી રસમ નકામી અને ઘણી વેલા નુકસાનકારક હોયેછે. નાકમાં ઘીઇ લગાડવાની કાંઇ જરૂર નથી; સફરામાં આંગલી ખોસીયાથી બચાંને કાંઇ જલદીથી જાહાડો આવતો નથી; માથાં ઉપર ઘીઇ લગાડવામાં કાંઇ અડચણ નથી પણ માથાંને એકસરખું કરવાની મતલબથી હાથે સઘલી તરફથી ઠોકીને દબાન કરવું ઘણુંજ નુકસાનકારછે. બચાંને જનમીયા પછી એક બે દાહાડામાં ઉપલીયું થઇ આવેછે તેનું કારણ ઘણી વેલાએ ખરાબ રસમને લીધે હોયેછે; જો તરત કાંઇ થતું નથી તો થોડી મુદતમાં પણ ભેજાંનું દરદ થઇ આવીયા વગર રેહેતું નથી; એટલા માટે કદી પણ દાઇઓને બચાંનું માથું દાબવા દેતાનાં. વલી જે માથાં ઉપર કટકો બાંધેછે તે પણ નુકસાન કરેછે; એ કટકો માથાં ઉપર દબાન કરીયા વગર રેહેતો નથી; તેથી બેહેતર એછે કે માથાંને ઉઘાડું રાખવું, નહીતો એક ઢીલી તોપી બનાવીને પેહેરાવવી; પણ કદી પણ કટકો બાંધવા દેવો નહી.

બાનુο—જે બાબદો આપણને પેહેલાં નજીવી લાગેછે, તે ઉપર આપણે કદી પણ ધેયાન પોંહોંચાડતાં નથી; પણ ડાકટરજીના સમજાવીયા પરમાણે તે કેટલી ધેયાન પોંહોંચાડવા જોગછે તે જલદીથી માલમ પડી આવેછે. ખરેખર, આપણી દાઇઓથી વગર સમજણને લીધે નુકસાની થાયેછે તેમાં કાંઇ શક નથી.

શી૦—પણ વારૂં, આપણા લોકો તરતના જનમેલાં બચાંને ગોલ પાણી પાયેછે તેનું શું કારણ હશે ? મને કાંઇ તેમાં સમજણ પડતી નથી; કાંયેકે ગોલ પાણીમાં કાંઈ પણ કુવતદાર ખોરાક આવતો નથી.

ડા૦—આપણા લોકો બચાંને ગોલ પાણી પાયેછે તેમાં એક મતલબછે. બચાંના પેટમાં પીત અને બીજી વસતુ એકઠી થયેલી હોયેછે, તે ચાર પાંચ કલાકમાં નીકલી જવી જોઈયે, નહીતો તે રહીને નુકસાની કરેછે. હવે આપણા લોકોનો એવો વીચારછે જે એ જાહાડો જલદીથી આવવો જોઇયેં; અને એવી મતલબથી બચાંને નહવાડીને તરત ગોલ પાણી પાયેછે. ગોલમાં પેટ લાવવાનો ગુણછે અને તે તરતનાં જનમેલાં બચાંમાં વગર અવગુણ કરવે પેટ લાવેછે. પણ એ ગોલ પાણી પાવાની કાંઇ જરૂર નથી. ખોદાએ બચાંને આ દુનીયામાં મેલીયું તે કાંઈ પેહેલેથીજ દવા ઓશડ લેવાને કીજે મોકલીયું નથી. જો પેટ આવવાની જરૂરછે, તો ખોદા પોતે તેનો ઉપાયે મુકીયા વગર રેહેતો નથી. માએનું પેહેલ વેહેલાં દુધમાં જોલાબ લાવવાની જાત ખુબીછે; એ દુધ જો બચાંને ધવાડીયું હોયેતો બચાંને પેટ આવીયા વગર રેહેતું નથી અને ગોલ પાણીની કાંઇ પણ જરૂર પડતી નથી. પણ આપણા લોકો એ દુધની ખુબીથી અંજાણાછે. વલી કેટલીએક પેહેલ વેહેલાં બચાંની માએને બચાંને તરત ધવાડતાં આવડતું નથી; ધણી વેલા ધવાડવાની કોશેશ અને ધીરજથી તદન અંજાણા હોયેછે તેથી બચાંને પેહેલ વેહેલાં દુધનો લાભ મલતોજ નથી. કદાચ એજ કારણોને લીધે અને સઘલી કરાકુટ માહેથી દુર રેહેવાને કીજે ગોલ પાણી પાવાનો ઉપાયે સોધી કાહાડીયો હશે. પણ એ રીત ઘણીજ ધીકારવા જોગછે. કેટલીએક માએ પેહેલાં બે તરણ દાહાડા ધવાડવાની બરાબર કોશેશ કરતાંજ નથી; પણ તેથી તેઓને પોતાનેજ અવગુણ થાયેછે. જે બચાંને તરત વેલા ફાયેદો કરનારૂં દુધ થાનમાં રહી જાયેછે અને તેથી માએ હેરાન રેહેછે; તેથી એક પીદા એ થાયેછે કે દુધ પછવાડેથી મનમાનતું નીકલતું નથી; બચું પુરતું દુધ વગર તવલીયા કરેછે અને આયા અને એવી બીજી કરાકુટમાં પડવું પડેછે.

શી૦—પણ ડાકટર, તમે એમ વીચારોછો કે માએ તરત પોતે ધવાડવું જોઈયે. ગમે તે હોવો પણ માએને થાક અહડીયા વગર રે

હેતી નથી અને તે ધવાડવાને અશકત હોયેછે. એ વેલાએ શું કરવું વારૂં ?

ડા૦—તમે મને બરાબર સમજીયાં નથી. હું કાંઈ એમ નથી કેહેતા કે માએ તરત બચાંને ધવાડવું જોઈયે. જેમ બચાંને થાક ચહડેછે, તેમ માએને પણ ચહડેછે અને બેઉ જણને ચાર પાંચ કલાક લગી થાક લેવાની જરૂરછે. બચાંને કાંઈ તરત માએનાં દુધની જરૂર નથી; અને બચાંને જાહાડો આવવાને પાંચ છ કલાક પણ નીકલી ગયા તો કાંઈ ફીકર નથી. જો માએ અને બચું ચાર પાંચ કલાક થાક લેછે, તો એક જણ થાન આપવાને અને બીજું ધાવવાને શકતીવાન થાયેછે. જો એટલા વખતમાં દુધ આવે નહી અથવા બચું ધાવવાને શકતીવાન હોયે નહીતો બીજા ચાર કલાક સબુર કરવું, તેમાં કાંઈ અડચણ નથી; અને તે પછી પણ જો માએ ધવાડવાને અથવા બચું થાન ખેંચવાને અશકત હોયેતો પછી ગોલ પાણી આપવામાં કાંઈ અડચણ નથી; પણ ખુબ ધેયાનમાં રાખવું જે ગોલ પાણી માએના દુધનું કામ પુરતી રીતે કરી શકતું નથી; નાચારીએજ એ ઉપાયે કરવો. જો ગોલ પાણીથીબી પેટ આવે નહી, તો એક અરધી ચમચી એરંડીયું તેલ ચટાડવું; તેથી ખોલાસેથી પેટ આવશે. જો બચું હજુર ધાવવાને અશકત હોયેતો માએનું દુધ હથીયાર વતી ખેંચી કાહાડવાની જરૂરછે.

વારૂં, બેહેનો, હવે વખત થઇ ગયેછે. ફરીથી જારે મલશું તારે વધારે એ બાબદ વીશે વાત કરશું.

પરચુટણ.

MISCELLANEOUS.

મુંબઈમાં મરણ—ગયા એપરેલ મહીનાની શરૂઆતથી તે જુનની આખેરી સુધીમાં ૪૮૭૧ મરણ થયાં હતાં. ગયા વરસના એજ મહીનાઓ કરતાં ૭૪૨ મરણ વધુ થયાં હતાં, પણ આગલા તરણ મહીના કરતાં ૧૭ ઓછાં હતાં. સહીયેડ અને કોલારાનું જોર કમતી હતું.

એક તનદરોસત બચાંનુ ચીતર—તનદરોસત બચું કીયું કેહેવાયે ? ઘણુંજ દોગું બચું જોઇને એક જણ કેહશે કે વાહા ! આ કેવું તનદરોસત બચુંછે; બીજો જણ એક બચાંને ઘણું ખાતાં જોઇને કેહેશે કે તે તનદરોસત કાંયે નહી હોયે; તરીજો જણ બચાંને જલદીથી ચાલતાં જોઇને કેહેશે કે તે તનદરોસત હોવુંજ જોઇયે. એ પરમાણે લોકોમાં બચાંની તનદરોસતી વીશે તરેહવાર વીચારો હોયેછે; પણ એ વીચારો વારેઘડીએ ભુલ ભરેલા હોયેછે. ઘણા મા બાપ બચાંને રમવા, દોડવા, ફરવા દેતાં નથી, કે રખેને તે પડીને બદનને નુકસાની કરે, અને જો તેને રમવા મુકેછેતો ચાર પાંચ માણસો તેની આસપાસ ભમેછે અને જરા જરામાં તેને રમતમાં અટકાવ કરેછે. એક તનદરોસત બચાંનું બદન મકમ અને સીધું હોયેછે અને બદન ઉપર માસ એકસરખું ફરી વલેલું હોયેછે; માસ જોરાવર હોયેછે, તેની ઉપર ચરબીનો જથો હોતો નહી, કે નહી તેથી ઉલટું તવાયેલું સોહોરાઈ ગયેલું હોતું. ચામડી નરમ અને ખુસનુમાં અને ચેહેરો ચાલાક અને ગોલાખી હોયેછે. તનદરોસત બચાંના બદનની વધ નહી જલદીથી કયા નહી હલવેથી થતી પણ સઘલું સમતોલ પરમાણે ચાલીયું જાયેછે; દાંત વખતસરજ દેખાયેછે, અને નહી ઉતાવલેથી કે નહી ઘણું મોડેથી ચાલવા અથવા બોલવા સીખતું, કે નહી ઘણું જલદીથી અકલ હોશીયારી પકડતું. જે બચું જલદીથી મનશકતી ધરાવેછે તે ઘણું લગી જીવી શકતું નથી અથવા પછવાડેથી ઉલટુ બોઠદ બનેછે. મન કરતાં તનની વધ અને શકતી બચામા વધુ હોવી જોઇયે. જે બચાંની વધ ધારા પરમાણે હોયેછે તે તનમાં જોરાવર થાયેછે, તેની ઉપર દરદ જલદીથી ગલબો કરી શકતાં નથી; તેનું મન આસતે આસતે જોરાવર થાયેછે. એક માણસ પોતાના મા બાપને કેયારે દોવા દેછે ! જારે તે એમ સમજેછે કે "મારા મા બાપના પેયાર અને દુરઅંદેશીને લીધે આજે હું અછી તનદરોસતી ભોગવું છું." અને એજ આશીરવાદને લીધે તે પોતાના મા બાપને હમેશાં ચાહેછે અને આદરમાન આપેછે. મા બાપે પોતાના બચાંને તનદરોસત રાખવાને માટે કોશેશ કરવી જરૂરછે; પણ કેટલા બચાંને આપણે મા બાપની ભુલ અને અંજાણપણાને લીધે દરદી જોઇયેછ !

દારૂ અને પાણી પીનાર વચે તફાવત—ડાકટર જાહાનસન પાણી પીનારને માટે કેહેછે, કે તે પોતાની જીંદગી નહી ઘણી ઉલટમાં કે નહી ઘણી ઉદાસમાં ગુજારતો, કે નહી દરદો તેની ઉપર ગલબો કરતાં, પણ તે શાંતપણાથી જીવેછે. દારૂ પીનારનો વખત, પણ ઘણોજ ટુક વખત ખુશીમાં જાયેછે પણ લાંબો વખત ઉદાસીમાં કાહાડેછે; તેની ઉપર દરદ જલદીથી લાગુ પડેછે.

તનદરોસતીને અસલના યુનાની લોકોએ એક દેવીનું રૂપ આપયું હતું

અને તેને **ગાડેસ હાઈજીયા** કરીને કેહેતા હતા. જંગલમાં પાહાડની બાજુ ઉપરની લીલાતરી ભરેલી જગા જેની પાસેથી એક ખુશનુમાં જહરો પસાર થતો હોયે અને જાંહાં પસચીમ અને દક્ષીણ તરફનો ચોખો પવન ફુકતો હોયે એવી જગાને એ દેવીનું રેહેઠાણ કરીને ગણતા હતા. તેને કાંઇ લોહીનો ભોગ આપતા નહી હતા, ઇઆ તેની આગલ ખુશબો બાલતા નહી હતા, પણ તેની આગલ ફુલ પાંથરતા હતા; અને તેહવારની વખતે ભરવાડો ગાયણ ગાતા હતા અને ગામડાંની કુમારી છોકરીઓ નાચ કરતાં હતાં. શેહેરોમાં એ દેવીને માટે દેવલો બાંધેલાં હતાં, અને કસરતશાલાઓમાં અને જાહેર અખાડાઓમાં એ દેવીને આરાધતા હતા.

ગલીચ હવા—તરાટર કહી ગયોછે કે "જે લોકો મોઠી હતોમાં જેમકે નાટકશાલા અથવા નાચની મીજલશમાં જાયેછે, તેઓએ જાણવું કે એક વખત દમમાં જઇને પાછી આવેલી હવાનો ફરીથી દમ લેવો ઘણુંજ નુકસાનકારક છે. એ રીત સાથે સરખાવતાં એકજ વાસન માહેથી પીવામાં મોઠી સભીયતાછે.

તપકીર સુંઘનારને સુચના—ડાકટર રૂશ કેહેછે, કે એક ઘરસથને ઘણું સુધી પેટમાં દરદ થતું હતું, તેની ભુખ મરી ગઈ હતી અને તે દુબલો થઇ ગયો હતો. જારે સઘલા ઉપાયો ફોકટ ગયા તારે મારા ધેયાનમાં આવીયું કે એ તપકીર ઘણી સુંઘેછે અને તે પેટમાં જઇને ઇજા કરેછે; અને તે લેવાની બંધ કરવાને મેં ભલામણ કીધી. તે પરમાણે તેણે કીધું અને જલદીથી સુધરતો ગયો.

બચાંના દરદ—મા બાપની ફરજછે કે બચું આજારી નહી પડે તેની સંભાલ લેવી, પણ જેવું બચું આજારી પડીયું એટલે ડાકટરની સલાહ લેવી; કાંયેકે બચાંનું દરદ બેમાલમ જલદીથી વધી પડેછે અને જો સલાહ લેવામાં ઢીલ પડેછે, તો બચાંનો જાન ધાસતીમાં આવી પડેછે. એટલા માટે કદી પણ બચાંને માટે ઘરના ધુતારા ઉપર વીસવાસ રાખવો નહી.

તંનદરોસતી.

અકટોબર ૧૮૬૯.

મુંબઈ શેહેરનાં બજાર.

MARKET-PLACES IN BOMBAY

મુંબઈ શેહેરમાં એક બીજી મોટો દેખાવ આપનારી ચીજ તાંહાંનાં બજારની હાલતછે. બજાર બે જાતના જોવામાં આવેછે, જાહેર અને ખાનગી. ૧૮૬૪ માં ૧૦ જાહેર અને ૧૦ ખાનગી બજાર મુંબઈના જુદા જુદા ભાગોમાં હતાં. હાલ ૮ જાહેર અથવા મીયુનીસીપલ અને ૧૭ ખાનગી બજારોછે. આજ બે તરણ વરસમાં બજારોની હાલત બદલાઈ ગઈછે; તોયપણ ખાનગી બજારો જેવાંને તેવાં રહી ગયાંછે. પેહેલાં કેટલાંએક જાહેર બજારો વસતીની વચોવચ હતાં, તે કાહાડી નાખીને હાલ મેદાનની ખોલી જગામાં બનાવવામાં આવીયાંછે; અને હાલ કેટલીએક જગા ઉપર બીજાં બજારો બંધાયેછે.

આજ બે તરણ વરસ ઉપરના જાહેર બજારોની હાલત અને આજના ખાનગી બજારોની હાલત એક સરખી જોવામાં આવેછે. ઘીચ વસતીની વચોવચ, રેહેવાના ઘરોની વચોવચ, એક સાંકડી અને નાંહાંની જગામાં પુશકલ લોકો વેચવાનો સામાણ લાવીને ખીચોખીચ બેસેછે. એક બાજુ ઉપર ખાટકીઓ, બીજીગમ માછીઓ, તરીજી ગમ ભાજીપાલા અને તરકારી વેચનાર સઘલી જગા ભરી નાખેછે; ઘણી વેલા ખાટકીઓને અંદર જગા મલતી નથી તારે આસપાસના ઘરોના ઓટલાઓ ઉપર દુકાન માંડેછે; ફરૂટ વેચનારનો પણ થાગ તાંહાંજ લાગેછે. એ પરમાંણે નાહાની હલાપેદી જગા અને આસપાસના દશબાર ઘરના ઓટલા મલીને આજનું મુંબઈ શેહેરનું ખાન

ગી બજાર થાયેછે. એ બજારો એવાંતો ગલીચ રાખવામાં આવેછે, કે રાત દાહાડો તાંહાંથી બદબો નીકલીયા કરેછે અને આસપાશના લોકોની તનદરોસતીમાં ઘણો બીગાડો કરેછે.

માતરે બે વરસ થયાં ઘીચ વસતી માહેથી મોટાં જાહેર બજારો કાહાડી નાખીને મેદાનને નાકે મોટી કોશાદે જગા ઉપર બાંધવામાં આવીયાંછે. એક મોટી ઈમારત ગયે મહીનેજ તઈયાર થઈછે અને તાંહાં સઘલી તરેહની ભાજી તરકારી, ફુલ, ફરૂટ માતરે વેચવામાં આવેછે; મતન અને બીફને માટે બીજી બે હલાયેદી જગા બાંધીછે. એ ઈમારત ઘણીજ ખુબસુરત નકસીદાર બાંધવામાં આવીછે અને ખરેખર મુંબઈ જેવાં શેહેરને જેબ આપેછે.

અરસકીન રોડ આગલ એક બીજી મોટી બજાર બાંધીછે. પણ તે વસતીની વચે આવીછે. મુંબઈ શેહેરની અસલથી બાંધણી એટલીતો ખરાબ રીતે રચવામાં આવીછે, કે બજાર જેવી ચીજ જે લોકોને સવલ પડતી જગા ઉપર આવવી જોઈયે, તે હાલના સુધરતા વખતમાં ઘીચ વસતીમાં આવીયા વગર બનતું નથી.

ખાનગી બજારો ઉપર જોકે મીયુનીસીપલ ખાતાંના લોકોનું ઉપરીપણુંછે તોયપણ તે ઘણીજ માંઠી હાલતમાં રેહેછે. એ બજારો કાહાડી નાખવાં જોઈયે અને મીયુનીસીપલ ખાતાં તરફથી લોકોના સવલ સુખને માટે સારા પાયા ઉપર કોશાદે બજારો બાંધવાં જોઈયે. દરેક બજારની આસપાસના ઘરો ઉપર હાલ જે ખાટકીની તથા તરકારી ફરૂટ વેચનારની દુકાંનો માંડવામાં આવેછે તેનો તરત અટકાવ કરવાની જરૂરછે. ઘરવાલાઓ ભાડુતોની કાંઈ પણ સગવડ સુખની દરકાર કરતા નથી, પણ જેમ બનેછે તેમ જે જગા ખાલી માલમ પડેછે તે ભાડાં ઉપજાવા ખાતર બજાર માંડવાને માટે આપી દેછે. સરકાર તરફથી એ વીશેનો બંદોબસત થવો જરૂરછે.

જુના સુનાપુરના રસતા ઉપર તરીનીટીચાપલ નામનું દેવલછે, તેની સામણે ઘીચ વસતીની અંદર એક બજાર આવેલુંછે. એ બજારની હાલત એટલીતો ખરાબછે અને તાંહાંથી એટલોતો બદબો નીકલેછે કે રાતની વેલા તે તરફથી પસાર થવું મુશકેલછે. જારે મુંબઈ જેવાં સુધરતાં અને વેપારી શેહેરમાં એક તરફ એક ઘણુંજ સુંદર દેખાવનું બજાર બાંધવામાં આવે (કદાચ આખા હીંદુસથાનમાં એવું

બજાર હોશે નહી) તારે તે શેહેરનાજ બીજા ભાગ ઉપર કમકમાત ઉ પજાવે એવું બીજું બજાર દેખાવ દે, એ મુંબઈ શેહેરને કદી પણ જેબ આપે નહી. અજબ જેવું એછે જે તેની સામણેનું દેવલ અને તેની પાસેની ઈસકોલ હજુર સુધી ચાલીયા કરેછે; વધારે અજબ એછે જે એ બજાર હજુર સુધી એ દેવલ અને ઈસકોલની સામણે ટકી રહીયુંછે.

શું ગમેછે? તનદરોસતી કે દોલત?



WHICH IS PREFERABLE? HEALTH OR RICHES?

જારે આપણે દુનીઆની આસપાસ નજર કરીયેછ તારે સઘલા લોકોની મતલબ એકજ તરફ ખેંચાયેલી માલમ પડેછે, તે એકે જેમ બને તેમ પઈસો એકઠો કરવો. પઈસો શા માટે એકઠો કરવા માંગેછે? કે જેમ બને તેમ જલદીથી દુનીયાની મેહેનત મજુરી માહેથી ફારેગ થા ઈને આરામ ચેનમાં દાહાડા કાહાડે. પણ પઈસો કેટલો એકઠો કરવો કે જેથી એ મતલબો હાંસલ થાયે? એ વીશે લોકો વખત પરમાણે તરેહવાર વીચાર રાખેછે. પેહેલાં વીચાર કરેછે કે જો હું આટલો પ ઈસો એકઠો કરૂં તો પછી મેહેનત મુકી દેઈને મોજ મજાહમાં ફરૂં; પણ જેમ પઈસો એકઠો થાયેછે તેમ તેની હાજતો વધતી જાયેછે અને તે થી તેના વીચાર બદલાયેછે કે એટલો પઈસો મોજ મજાહને માટે બસ થાયે નહી; વલી જારે પઈસો એકઠો કરવાનો વખતછે તેટલાં જેટલો બને તેટલો કરી કાંયે નહી લે, એવા વીચારમાં પડેછે, આખી જીંદગી મેહેનતમાં પુરી કરીયો જાયેછે અને જે મતલબ ખાહેશ પેહેલાં રાખે છે તે દુનીયાની લાલચથી હાંસેલ થતી નથી. ઘણી વેલા પઈસા છતાં દુખ દરદમાં દાહાડા કાહાડેછે અને જારે આ દુનીયામાં રેહેવાનો અં ત આવેછે તારે કેટલું એકઠું કીધું તેના ખેયાલમાંજ માતરે મનને મથન કરીને સઘલી દોલત બીજાંઓને સોફી જાયેછે. બીચારો સુખ જોયા વગર ચાલતો થયો! પઈસો એકઠો કરવાને શું શું ફાંફાંઓમાં પડીયો હતો. ગામડાંમાં જાંહાં બચપણથી તે જુવાનીનાં વખત સુધી કાંઈપણ થોડી મેહેનતે શુખમાં દાહાડા કાહાડતો હતો, જે તને જોરા વર અને દરૂસત; નહી ચીંતા કે ફીકર; જે કોઈ દાહાડે દરદ શુંછે તે જાણે નહી; તેને લોકોની દેખાદેખીથી શેહેરમાં જઈને પઈસા એક

ઠા કરવાની અને પોતાની હાલની મોજને મજાહમાં વધારો કરવાની હોંશ થઈ. શેહેરમાં આવીને તે મેહેનતમાં પડીયો; વેપાર વનજમાં ઘુતાયો, વાંહાંણો માંડીયાં, દુરદેશથી માલ મતા મંગાવીયા અથવા બીજે દેશ માલ મોકલીયા, હાથ તલે હજારો માણસો કાંમે લગાડીયાં, પુશકલ પઈસા પેદા કીધા અને જેમ પઈસા એકઠા થયા તેમ તે મઘન થયો; પણ તેનું આગલું સઘલું મન અને તનનું સુખ ગયું; તેનું તન જે આગલ જોરાવર તે હવે દુબલું થતું ગયું; જોકે જાડું વસતર તથા જાડો રોટલો બદલાઈ ગયો અને બારીક વસતર અને મેડાનો રોટલો ખાધો પણ તેની ભુખ અસલના જેવી નહી હતી; તાહાડ તડકું જે શખસ ઉપર અસર નહી કરે તે હવે જરા જરામાં બીહીકણો થતો ગયો; જરા જરામાં આજારી પડીયો, ગામડાંમાં કોઈ વઈદને તાંહાં ગયેલો નહી તેને તાંહાં મોટા ડાકટરો ભલકાબંદ તેને દરવાજે હમેશાં માલમ પડતા હતા. જે આગલ ચીંતા શું તે સમજે નહી તે હવે પઈશા સુધાં મોટી ફીકરમાં અને જંજાલમાં આવી પડીયો અને પોતાના જુવાનીના દાહાડાને યાદ કરવા લાગો; પણ તેને પઈસાની લાલચ ગઈ નહી તેથી તે મેહેનત મંજુરીમાં દાહાડા કાહાડતો ગયો. પુશકલ પઈસાતો પેદા કીધા, પણ તેના હાલ શું થયા. તે ઘરમાં બેસીનેજ કામકાજ ફરમાવા લાગો, પુશકલ માણસો તેની ચાકરીમાં રહેયાં, પોતાથી કાંઈ બનીયું નહી તેથી બીજાંને સોંફતો ગયો. આજેતો વાએ પગ અટકી ગયા, કાલેતો સેઠને લીવરકંમપલેનટ થઈ આવીયું, પરમ દાહાડે ગાઉટ થયો, ચોથે દાહાડે હારતદીજીજ થયું, એવા એવા નવા નવા અખતરા તેના બદન ઉપર થતા ગયા અને છેલે ટુક જીંદગીમાં તેના દાહાડા આખેર થયા.

એ પરમાણે શેહેરમાં આવીને દોલત સોધનારના દર સો માણુસ માહેથી એકના એવા હાલ થાયેછે, બાકીના ૯૯ જંણ દોલત સોધવા આવનારા જેહેમત, મજુરી, દલદેસરી, સંતાપ, દારૂ અને ખરાબ લખમાં પડીને થોડી મુદતમાં પોતાના દાહાડા આખેર કરેછે.

એ પરમાણે એક શેહેરમાં વેપાર વનજ, રોજગાર, ધામધુમ, સુધારો, મોટી હવેલી, કારખાંનાં, તંકસાલ, બેંક, ઈતીયાદી સુધાં બીજા હાથ ઉપર પુશકલ ગરીબાઈ, દલદરી, ગલીચાઈ, દરદ, અને ટુક જીંદગી જોવામાં આવેછે, અને એવા દોલતમંદ શેહેરથી લોકોને શું ફાએદો થયો ?

એક ગામડાંનું ચીતર જુવો. સઘલો લોક ગરીબ, પણ સઘલા લોકો તને જોરાવર; મેહેનત જેટલું ખાવાનું મલે અને ખાવા જેટલી મેહેનત કરે; જાડો રોટલો પણ વગર ફીકર ચીંતાએ જમે; ઝહરાનું ચોખું પાણી પીયે, ચોખી હવા દમમાં લે; તડકું ખમી જાણે તેમ થંડી ખમી જાણે; રાતરે જલદીથી ઉંઘાયે, આખી રાત ઉંઘાયે અને સકારે ઉઠે; હસતો ચેહેરો, રમતું બદન, સાફ હયું, મનથી સુખી, લાંબી જીંદગી.

હવે શેહેરનું ચીતર જુવો. સાંકડી જગા; ગલીચ હવા; બારણાની બાહેર ગલીચી; રસતામાં ગલીચી; કામની જગા ઉપર ગલીચી; ધુમાડો; વાસ; ગલીચ પાણી; થોડું પાણી; નરમ રોટલી પણ કલેજામાં ધાસતી; મન ભમતું; ફીકર, ચીંતા; નરમ સુવાલા કપડાં પણ જરા જરામાં થંડી વાગે અને જરા જરામાં તડકો લાગી જાયે; મોડી ઉંઘ, થોડી ઉંઘ, ઉંઘ માહેથી ઝપકીને ઉઠે; કરમાયેલો ચેહેરો, સુસત બદન, હયું કાલું; મનથી દુખી અને ટુક જીંદગી.

ગરીબ બીચારો બાપડો ! ગામડેથી નીકલીને વધારે સુખ મોજ મજાહ કરવાને માટે શેહેરમાં પઈસા મેલવવા આવીયો; પઈસાતો મેલવીયા પણ સુખ મોજ મજાહા જોઈ નહી; હા, મોટી હવેલીમાં રહેયા, સુંદર ખાંણું પકવાન જમીયા, વારીવંતરે ગયા, ઉંચી જાતના શરાબ પીધા; લોકો જાણે સેઠ મોજ મજાહ કરેછે; પણ ખરેખર હાલત શું થઈ ? સેઠ એક માઈલ ચાલે એટલે હાંફવા મંડી જાયે ! કાંયે ? પઈસો મેલવીયો તેથી ઉંચાં પકવાનો ખાંધાં અને ઉંચી જાતના શરાબ પીધા, ગાડી ઘોડે ફરીયા; તેથી જે આગલ મજબુત સીધું બાવરની ગાંઠ જેવું બદન હતું, તે હવે ફુલાઈ ગયું, સઘલી તરફ ચરબી ફરી વલી; પગે, જાંગે, ચરબી તે કાંહાંથી હીલાયે ચલાયે; ગરડને ચરબી, પેટે ચરબી તે કાંહાંથી વાંકું ટીકું થવાઈ શકાયે; લીવર (કલેજાં) ઉપર ચરબી તે ખોરાક કાંહાંથી પચે; હારટ (દીલ) ઉપર ચરબી તે કાંહાંથી મંજલ કરી શકે; સઘલે આંગે ચરબી ચરબી તેથી નહી હીલાયે, ચલાયે કે દમ લેવાયે; ડાકટર આવીયા. તપાસોનો સેઠને શું દરદ થયુંછે ? હારટ ઉપર ચરબી ફરી વલીછે તેથી જો સેઠ જરા જોરથી હીલસે ચાલશેતો બેસુધ થઈ જશે; વલી તે સાથે સેઠની ગરડન ઉપર ચરબી ફરી વલીછે તેથી એવનને આ પોપલેખસી (માથે લોહી ચહડવા)

ની ધાસતીછે; એવું લાગેછે કે સેઠને થેાડા વખતમાં ગાઉટ (નનલેા) થઈ આવશે. સેઠનો જાન ઘણેા ધાસતીમાંછે. એવનની ઉમર કેટલી ! માતરે ૪૦ વરસ; બસ ! એ સઘલું ખેાટો મેાજ મજાહથી થયુંછે. હા, સેઠ પણ પેાતે વારેઘડીએ બેાલેછે, કે "જારે હું ગામડે હતેા તારે પઈસા નહી હતા પણ કેવેા સુખી હતેા, કોઈ દાહાડે એક ફુલી પણ થયેલી નહી અને હવે પઈસા સાથે હું કેવેા દુખીછું. મારૂં દરદ કોઈ સારૂં કરેતેા મારી અરધી અરધ દોલત આપી દેઉં." પણ સેઠે પેાતાને હાથેજ પીડા કીધી; હવે ઉપાયે રહેયેા નહી અને ટુક જીંદગીમાં ચાલતા થયા.

એવા દાખલા આપણે કેટલા જોઇયેછ અને કેટલા સાંભલીયેછ. તેાયપણ એવા માણસોની દોલત જોઈને કેટલા મનમાં બલેછે અને પેાતાનાં જીવને કડુવા દેછે જે આપણે માટે આ દુનીયાંમાં ઢકેલાને મજુરી લખી આપીછે કે શું ? આપણી પાસે કેયારે દોલત એકઠી થાયેતેા મેાજ મજાહ અને અમન ચમન કરીયે. પણ કોઇ પણ પઈસાવાલેા પેાતે પેાતાને સુખી કેહેતેા હેાયે એવું આપણે કદાચજ જોઈયેછ. આપણા માતબર અને તેઓના છોકરાઓ તરફ જુવેા. કેવા દુબલા, મરી ચરી રહેલા, અથવા ફૂગ્ગે દફ્લ જેવા, જરા કામ કરેતેા થાકી જાયે, જરા ચાલેતેા હાંફી જાયે, બાલ ઉપર પોમેતમ અને ગજવામાં અતર, પણ મેાહેાડું વાસ મારે, જરા જરામાં બેહજમીયતી થાયે, પેટ આવી જાયે ઇતીયાદી.

એક ગરીબ ગામડીયાને જુવેા. કેવેા સહવારના પેાહેારમાં સકારે ઉઠેછે; જડફથી તરણ ચાર માઇલ ચાલીને કામ ઉપર જાયેછે. બપેાર લગી કામ કરેછે, પછી જાડેા રેાટલેા અને ચતની ખાયેછે; ફરીથી કામે વલગેછે; રાતરે ઘરે આવેછે, મજેહથી ઉંઘ કાહાડેછે અને પાછેા સહવારે કામ કરવાને તઇયાર રેહેછે. તેનું તન કેવું જોરાવર છે; તેને થાક શુંછે તે માલમ પડતી નથી; રમતેા રમતેા, હસતેા, ગીત ગાતેા કામ કરેછે. જાડેા રેાતલેા ખાયેછે પણ બેહજમીઅતી શુંછે તે જાણતેા નથી; દરદ શુંછે તે સમજતેા નથી; લીવરકમપલેનટ ગાઉટ, હારટ દીઝીઝ સઘલું માતબરને સેાંફેછે.

માણસ આ દુનીયામાં મેહેનત કરવાને સરજીયુંછે. જેા તે એમ સમજે કે જલદીથી પુશકલ પઈસા મેલવું અને પછી સુખ ચેન

ભોગવું, તો તેમાં તે ભુલ કરેછે. જેવું તે કામ કાજ મુકી દેછે, જે વો મોજ મજાહમાં પડેછે, એટલે તે તન અને મનથી દુખી થાયેછે અને તેના આવરદા જલદીથી ટુકા થાયેછે.

પઈસા મેલવવા કાંઈ ધીકારવા જોગ નથી. પઈસો જો બરાબર વાપડીયો હોયેતો સુખ ચેન મલીયા વગર રેહેતું નથી ખોદા મા ણુસને પઇસા આપેછે તે એટલા માટે નહી કે તે આલશું થઈને મેહેનત કરવાની મુકી દે. માણુસની આ દુનીયામાં જેમ બને તેમ લાંબી ઉમર લગી જીવવાની હોંશ હોયેછે; ગમે તેવો ગરીબ હોશે જેને દુનીયાની જંજાલી હશે, પણુ તે કદી દુનીયા છોડીને જલદીથી કુ ચ કરવાને ચાહાતો નથી. ગરીબને દુનીયામાં લેહેજત આબરૂમાં, નેકીમાં અને એક મેકને બનતી મદદ કરવામાં મલેછે. માતબરની લેહેજત પણુ તેજછે, પણુ તે પોતાના પઈસાથી મદદ કરી શકેછે. બે ઉની મતલબ એક સરખીછે અને બેઉ તેમાં લેહેજત મેલવેછે. જેમ માતબર પોતાના પઈસામાં સુખ ગણેછે, તેમ ગરીબ પોતાના તન અને મનના કુવતમાં સુખ સમજેછે.

પણુ ખરેખર તન અને મનથી સુખી હાલ કોણુ માલમ પડેછે ? માતબર પોતાના પઈસાથી પોતાના તન અને મનને બીગાડી નાખે છે અને તેથી તે હમેશનો દુખી રેહેછે. ગરીબને પોતાનું તન બીગા ડવાને કાંઈ લાલચ મલતી નથી, કુદરતી કાયેદાઓને આપોઆપ તે માન આપેછે અને તેથી તે તન અને મનથી સુખી રેહેછે.

શું ગમેછે ? દોલત કે તનદરોસતી ? તનદરોસતી સાથે દોલત હોયે તો બહુ પસંદ કરવા જોગછે. પણુ જો એવું હોયે કે દોલત મલીયાથી તનદરોસતી ઘટેતો બેહેતર એછેકે દોલતને આગ લગાડી દે. તન અને મનના સુખ વગર દોલત શું કામની ? તનદરોસત ગરી બાઈ દુખી માતબરી કરતાં વધારે પસંદ કરવા જોગછે.

જીંદગી લાંબી રાખવાની કલા.



માણસની જીંદગીનો આધાર.

ART OF PROLONGING LIFE.

LENGTH OF HUMAN LIFE.

માણસની જીંદગીની લંબાઈ ઘણા કારણો ઉપર આધાર રાખેછે, અને આગલા આંકોમાં જે કારણો સમજાવીયાં તે ઉપરથી આ ની ચે પરમાણેનો સાર નીકલેછે.

૧ લું. આગલના વખત કરતાં હાલ માણસની જીંદગી ટુકી થઈ નથી, પણ એટલું ખરૂંછે કે જારે માણસ જંગલી હાલતમાં હોયે છે, સાદા અને મેહેનતું, ખોલી હવામાં ફરનારા, જેમકે ભરવાડ, શેકારી, કુંનબી, તારે તેઓ લાંબી ઉમરે પુગેછે. પણ જેમ માણસ કુદરતને ધીકારીને મોજ મજાહ, નાજુકાઈ અને દેખાઈતો સુધારો કરવા મંદી જાયેછે, તારે તેઓની જીંદગી ટુકી થાયેછે.

૨ જું. ગમે તેવું થંડું અથવા ગરમ મુલુક હોયે પણ સઘલે ઠેકાણે માણસ લાંબી ઉમરે પુગી શકેછે. ફરક એટલો રેહેછે કે એક ગમ બીજાં કરતાં વધું ઓછું હોયેછે.

૩ જું. જે મુલુકોમાં મરણ ઘણાં નીપજેછે તાંહાં અજબ જેવું એછે કે બુઢાં માણસો ઘણાં મલી આવેછે. જેમકે, જો કે પુરવ તરફના ચીન, હીંદુસથાન ઈતીયાદી ગરમ મુલુકોમાં મરણ થોડાં હોયેછે અને તેથી વસતી અતીઘણી વધેછે તોયપણ થંડાં મુલુકો કે જાંહાં બચપણમાંજ મરણ પુશકલ થાયેછે, તાંહાંનાં કરતાં બુઢાં માણસો થોડાંજ મલી આવશે.

૪ થું. ઉંચી જગાની હવા નીચી જગાના કરતાં વધારે ચોખ્ખી હોયેછે, તોયપણ તાંહાં ઘણાં બુઢાં માણસો મલી આવતાં નથી. જો કે યુરોપખંડમાં સવીટઝરલંડ દેશની જગા સઉથી ઉંચીછે તાંહાં લાંબી ઉમરના માણસો ઘણાંજ થોડાં જણાયેલાંછે, અને તે બે કારણને લીધે હોયેછે; પેહેલું, ઘણી ઉંચી જગાની હવા જો કે ઘણી ચોખ્ખીછે, તેમ વલી ઘણી સુકી અને પાટલી હોયેછે અને તેથી માણસના બદનનો

ખપ વધુ જલદીથી થાયેછે. બીજું, તાંહાંની હવાની ગરમી એકસરખી રેહેતી નથી; થંડી તેમ ગરમી વખતવારે નથી લાગતી, અને જે જગાની હવાની ગરમી જરાજરામાં બદલાઈ જાયે તાંહાં તબીયેતદરૂસત રેહેવી મુશકેલછે.

૫ મું. ગરમ મુલુકો કરતાં થંડાં મુલુકોમાં માણસો બુઢાં વધારે થાયેછે. ગરમ મુલુકોમાં માણસની જીવ શકતીનો ખપ વધારે થાયેછે, કે જે થંડાં મુલુકમાં થતો નથી. પણ ઘણાં થંડાં મુલુકમાં જીંદગીની લંબાઈ ટુકી હોયેછે.

૬ ઠું. જે જગાની આબોહવા ગરમી અને વજનમાં સાંત હોયેછે તાંહાંના લોકોની જીંદગી લાંબી રેહેછે. જે દેશોમાં જરા જરામાં હવાની ગરમી બદલાઈ જાયે અને જાંહાં બરામીટરમાં ફેરફાર જલદીથી થાયે તાંહાંના લોકોની જીંદગી લાંબી થઈ શકતી નથી. એવાં દેશો તનદરોસત પણ હોયે અને તાંહાં માણસો બુઢાં પણ થાયે, પણ તેઓ ઘણી લાંબી ઉમરે પુગવાને કઠીણછે કાંયેકે સઘલી જાતના જડફથી થતા ફેરફાર જીવ શકતીનો ખપ ઘણી જડફથી કરી નાખેછે. જરમની દેશની આબોહવા એવીછે કે એક દાહાડાના અરસામાં ઘણીજ કકરતી થંડી તેમ વલી ઘણી નહી ખમાએ એવી ગરમી પડેછે; જાંહાં મારચ મહીનામાં ઘણીજ ગરમી અને મેએ મહીનામાં બરફ બંધાયેછે. એવી રીતની ફેરફાર થતી આબોહવાને લીધે જોકે જરમની દેશ બીજી રીતે ઘણું તનદરોસતછે તોય પણ તાંહાંના લોકો ઘણી લાંબી ઉમર લગી જીવી શકતાં નથી.

૭ મું. દેશની હવામાં ઘણો ભીનાસ હોવાથી તેમ વલી ઘણી સુકી હવાથી તાંહાંના લોકોની જીંદગી લાંબી થઈ શકતી નથી. સમાધાન ભીનાસથી જીંદગી લાંબી થઈ શકેછે. હવામાં ભીનાસ હોવાથી બદનનાં ભીનાસ ઉપર અસર થઈ શકતી નથી, અને તેથી ખપ થોડો થાયેછે. સુકી હવા બદનનાં પાણીને ચુસી લેછે, બદનને સુકું કરી નાખેછે અને તેથી બુઢાપણો જલદીથી આવેછે. ભીની હવાથી બદનનાં ભાગોમાં કુવત રેહેછે. વલી ભીની હવામાં ગરમીનો ફેરફાર જલદીથી થતો નથી. વલી હવામાં ઘણો ભીનાસ હોવાથી બદનનાં ભાગોમાં મજબુતાઈ રેહેતી નથી; તેઓ જાણે પાણીથી ભરેલા રેહેછે અને તેથી કામ કરવામાં સુસત હોયેછે.

એજ કારણને માટે જે લોકો ટાપુમાં વસેછે, તેઓની જીંદગી લાં

બી હોયેછે; જે લોકો દરીયાથી દુર રેહેછે તેઓની જીંદગીમાં એટલો વધારો હતો નથી. સીરીયા કરતાં સાઈપરસ ટાપુમાં, ચીન કરતાં જેપાન અને ફારમોસા ટાપુઓમાં, એશીયાનાં દેશો કરતા આરકીપીલાગોનાં ટાપુઓમાં, જરમની કરતાં ઈંગલંડ અને દેનમારકમાં લોકો વધારે લાંબી ઉમરે પુગેલા માલમ પડીયાછે.

ખારાં પાણીથી જીંદગી લાંબી વધેછે અને તેના દાખલા આપણે ખલાસીઓમાં જોઈયેછ. મીઠું પાણી જે થમ હોયેછે તે માહેથી ખરાબ હવા નીકલીયાથી જીંદગીને નુકસાનકારકછે.

૮ મું. દેશની જમીન ઉપર પણ જીંદગીની લંબાઈ આધાર રાખેછે; તેમા ભીની થંડી જગા એ બાબદમાં ઘણી નુકસાનકારકછે.

૯ મું. ઈંગલંડ, ડેનમારક, સવીડન અને નારવેમાં માણસો લાંબી જીંદગી ભોગવેછે; અને એ જગાઓમાં ઉપલી જણાવેલી સઘલી ખુબી વધુ અથવા ઓછી મલેલી હોયેછે. પણ આબીસીનીઆ, વેસટઈનડીજનાં થોડા ભાગમાં અને સુરીનામમાં માણસની જીંદગી ઘણીજ ટુંકી જણાયેલીછે.

૧૦ મું. જેમ માણસ કુદરતનાં ધારા પરમાંણે ચાલેછે તેમ તે વધારે લાંબી જીંદગી ભોગવેછે; જેમ તે કુદરતથી આડો ચાલેછે તેમ તેની જીંદગી કમતી થાયેછે. એટલા માટે એકજ જગાનાં લોકો જાંહાંસુધી મધીયમપણે રેહેછે, જેમકે ભરવાડ અથવા શેકારી, તેમ તેઓ લાંબી ઉમરે પુગેછે; પણ જેવા તેઓ સુધારા કરવા ઉપર આવેછે અને તેથી મોજ મજાહ, અને બદફેલીમાં પડેછે તેમ તેઓની જીંદગી કમતી થતી જાયેછે. એટલા માટે, મોટા તવંગર લોકો અથવા મોતી પરવાલાની ખાક ખાનારા મોટી ઉમરે પુગતા નથી; પણ ગામડીયા મજુરો, ખેડુતો, અને ખલાસીઓ કે જેઓ જીંદગી લાંબી રાખવાનાં ઉપાયો ઉપર કદાચજ ધેઆન આપેછે, તે લોકો લાંબી જીંદગી ભોગવેછે; અને તેઓમાંજ લાંબી ઉમરનાં દાખલાઓ જણાયેલાછે.

૧૧ મું. સઘલી રીતનું મધીયમપણું જીંદગીને લાંબી કરવાને મદદ આપેછે; દેશની આબોહવા અને હાલત, માણસની તનદરોસતી, ખવાસ, મીજાજ, રોજગાર ધંધો, ઉલટ, ખોરાક ઈતીયાદી બાબદોનાં મધીયમપણામાં બુઢાપણાનો સઘલો ભેદ રહેલોછે. એની હદથી જેયાદે અથવા કમતર રેહેવામાં જીંદગીનો નાશ થાયેછે.

૧૨ મું. એવું અજમાયેશથી માલમ પડીયુંછે કે જે માણસો બુઢાં થયાં હતાં તેઓ એકથી વધારે વખત અને ઘણું કરીને ઘણી મોટી ઉમરે પરણીયાં હતાં. કોઈ પણ કુમારો અથવા કુમારી મોટી ઉમરે પુગેલા હોયે એવો દાખલો જણાયેલો નથી. એક દીલાન ગેવીલ નામના ફરેંચને વાસતે કેહેછે કે તેણે ૧૦ બાયેડી એકક પછી કીધી હતી. છેલી બાયેડો જારે તે ૯૯ વરસનો હતો તારે કીધી અને બે વરસ પછી તેણીને પેટે એક ફરજંદ થયું. તે ૧૧૦ મે વરસે મરણ પાંમીયો હતો.

૧૩ મું. મરદ કરતાં ઘણી ઓરત વધારે ઉમરે પુગેછે; પણ જે લોકો સઉથી લાંબી ઉમરે પુગા હતા તે સઘલા મરદજ હતા. ઓરતનું બદન સમતોલ અને નરમ હોવાથી થોહો વખત સુધી તેને ટેકાવ મલેછે ખરો, પણ મરદ પોતાના જોરને લીધે ઘણી લાંબી ઉમરે પુગી શકેછે.

૧૪ મું. માણસની જીંદગીનો પેહેલો અરધો ભાગ જો મેહેનત, ઉદીયોગમાં રેહેછે અને બીજો અરધો ભાગ આશાયેસ અને સંતોશીમાં હોયેછે તો જીંદગી લાંબી થાયેછે; પણ આલસુ માણસ લાંબી ઉમરે પુગો હોયે એવો એક પણ દાખલો જણાગેલો નથી.

૧૫ મું. ઘણો ઉંચો અને પોશતીક ખોરાક અને હદથી જેયાદે માસનો ખોરાક ખાધાથી જીંદગી લાંબી થતી નથી. જે લોકો સઉથી મોટી ઉંમરે પુગેલા જણાયેલાછે, તેઓ પોતાની જુવાની માહેથીજ ભાજી તરકારી ઉપર રહેલા હતા અને કદી પણ માસને ચાખીયું પણ નહી હતું.

૧૬ મું. સુધરેલો માણસ જંગલી કરતાં વધારે ઉમરે પુગી શકે છે; કાંપેકે તે કુદરતના કાયેદા બરાબર સમજેછે.

૧૭ મું. શેહેરના કરતાં ગામડેના રેહેવાસીઓ વધારે લાંબી ઉમરે પુગેછે. લીવરપુલ અને લંડન શેહેર જાંહાં ઘણી ઘીચ વસતી છે તાંહાં દર ૩૦ અને ૪૦ માણસે એક મરણ થાયેછે. ગામડાંઓમાં દર ૫૧ થી ૭૧ માણસે એક મરણ થાયેછે. લીવરપુલ શેહેરમાં જનમેલાં બચાંઓ માહેથી પાંચ વરસમાં નજદીક અરધાં બચાં મરણ પામેછે; લંડન શેહેરમાં ૩૩ વરસ પછી અને ગાંમડાંઓમાં ૫૦ અને ૬૦ વરસ પછી એટલાં મરણ નીપજેછે.

૧૮ મું. કેટલાંએક લોકો મોટી ઉમરે પાછાં જુવાન જેવાં થાયેછે. ઘણા દાખલા જણાયેલાછે કે જાંહાં જે બાલ આગલ સફેદ હ

તા તે પાછા કાલા થયેલા હતા; અને સઘલાં દાંત પડી ગયા પછી કેટ લે વરસે પાછા નવા ફુટી નીકલેયા હતા. ડાકટર હુફલાનડ કેહેછે કે બાગ્મબરગ નાગ્મનો શખ્સ ૧૨૦ મે વરસે મરણ પામીયો હતો. તે ના સઘલા દાંત પડી ગયેલા હતા. મરીયાની ૪ વરસ આગમજ ૮ નવા દાંત ફુટી નીકલીયા. ૭ મહીના રહીને તે ટુટી પડીયા, પણ તે ની જગા ઉપર બીજા નવા દાંત આવીયા; અને એ પરમાણે મરી ગયો તાંહાંસુધી દાંત ફુટવા અથવા પડવા માંડીયા, ઓછામાં ઓછા નજદી ક ૫૦ દાંત એવા ફુટા હશે તેને તેથી કાંઈપણ અડચણ થતી હતી ન હી. તે ખોરાક તેનેથી બરાબર ચાવી શકતો હતો.

એ ઉપરથી સમજ પડી શકશે કે માણસની જીંદગી લાંબી થવાને માટે કેટલી તરેહની હાલત તેની ઉપર અસર કરી શકેછે.

મુંબઈમાં ચાલુ રોગ.



તાપ—મલેરીયા જેહેર.

PREVALENT DISEASE IN BOMBAY.

FEVER:—NATURE OF MALARIA

જારે શેહેરમાં કોલારો અને સહીયેડના બુરા મરજો લાગુ પડેછે, તારે લોકો ઘભરાટમાં પડી જાયેછે અને એમ સમજેછે કે જો એ મ રજો નાબુદ થયેલા હોયેતો એટલાં બધાં વગર મોહોતના મરણ ની પજે નહી. એ મરજો જારે મોહોડુ કાલુ કરેછે તારે ખુશી થાયેછે અને ખોદાના શુકરાણા કરેછે કે, ચાલો એટલાંમાંજ પીડા પતી ન હીતો કે શું જુલમાત જેવું થતે.

તોયપણ જારે આપણે મુંબઈ શેહેરમાં જુદા જુદા મરજોથી નીપ જતાં મરણોની ટીપ તપાસી જોઈયેછ, તારે તદન બીજોજ વીચાર આ વેછે, કે કોલારા અને સહીયેડના કરતાં બીજો જુદોજ દુશમન મુગો મુગો કામ કરીયો જાયેછે અને કોલારા અને સહીયેડનેતો તદન વી સરાવી મેલેછે. કોલારો અને સહીયેડતો કોઈ કોઈ વેલાજ દેખાવ

દેછે, મુશકલ ધામધુમ કરેછે તેથી લોકો તરત ચેતી જાયેછે, તેઓને દફે કરવાની વેતરણમાં ફરતા ફરેછે અને જાંહાંશુધી તે નાબુદ થતા નથી તાંહાંશુધી તેઓ સાવચેત રેહેછે; તેનું દરેક પગલું તપાસેછે, તે કાંહાથી આવીયા, કાંહાં ફરેછે અને કાંહાં જાયેછે તેની ખોલમાં રેહેછે. સહીયેડનેતો જડમેખથી કાપી નાખવાની વેતરણમાંજ રેહેછે; જો કે કોલારો દુશમનનો એવો ઉપાયે માલમ પડીયો નથી, તોયપણ તેના પેહેલા દેખાવથીજ તેની તરફ કડવી નજરે જુવેછે અને તેનો નાશ કરવાની તજવીજમાં રેહેછે. પણ આ દુશમન કાંઈ ધાંધલીયો નથી; તે બરાબર ચોકસ વખતે દેખાવ દેછે, પણ તે એટલોતો લોકો સાથે પરોતાઇ ગયેલોછે કે લોકો તેની તરફ કદવો નજરે જોતાં નથી; લોકો એમ સમજેછે કે એ દુશમન બીજા કરતાં ભલોછે, કે તે એકેદમ મારી નાખતો નથી, અને ઉપાયે કરવાને વીલમ આપેછે. હવે, ખરી વાત કેઇછે ? કીયા દુશમનથી. વધારે ડર કરવો જોઈયે ? ૧૮૬૦ થી ૧૮૬૮ લગી નવ વરસમાં સરાસરી દર વરેસે ૧૯૦૦૦ મરણોમાં નજદીક ૯૫૦૦ એટલે, અરધોઅરધ મરણ તાપના મરજથી, ૨૦૦૦ કોલારાથી અને ૧૨૫૦ સહીયેડ અને ગોવરાંથી થયેલાં માલમ પડેછે. એ ટીપ ખરેખરી વાત શું કહી આપેછે ? કે કોલારા, સહીયેડ અને ગોવરાં કરતાં માણસનો એક જબરો દુશમન તાપછે; અને તોયપણ લોકો તેની કાંઈ પણ દરકાર કરતાં નથી એ કેવું અજબ જેવુંછે.

કોલારા, સહીયેડ અને ગોવરાંની ઉતપંતી હજુર સુધી માલમ પડી નથી, તેથી માણસો તેને તદન જડમેખથી કાહાડી નાખવાને અશકત થયાછે. જોકે સહીયેડનો રોગ નાબુદ થતો જાયેછે, પણ તે તેનું કારણ દુર કીધાથી નહી, પણ સહીયેડના જેવો બીજો રોગ જેને ગઉશીતલા કેહેછે તે માણસમાં પસાર કીધાથી થાયેછે. કોલારાનો ઉપાયે જણાયો નથી, પણ તેને અટકાવવાના ઘણા ઉપાયે થાયેછે, તેમાં પેહેલું કોલારાના મરજ વાલાને ગામમાં પેવસ થવા દેતા નથી અથવા જે જગા ઉપર કોલારો જણાયો તાંહાં સફાઈ રાખવાની વેતરણ થાયેછે. પણ તાપનો મરજ સાથી ઉતપણ થાયેછે તે જોકે સાધારણ લોકો તેથી તદન અંજાણાછે, તોય પણ ડાકટરોએ તેનું કારણ ચોકસ સોધી કાહાડીયુંછે; અને જો તે કારણ દુર કરવામાં આવેતો તાપ જેવો મરજ લાગુ પડી શકે નહી અને એટલાં બધાં કમોંહોતના મરણ પણ થાયે ન

હી; અજબ જેવું એછે કે જે કારણથી છુપી રીતે પુશકલ મરણો થાયે છે તેનો અટકાવ કરવાને માટે ડાકટરે અથવા સરકારે તે ઉપર કાંઈ પણ ધેયાન આપીયું નથી.

સઘલાં જણને ખબરછે કે વરસાદ ગયો અને ઘાસ તથા દાંણાની કાપણી થઈ એટલે તાપનો મરજ ચોમેર લાગુ પડેલોજછે. છાસટીમાં કે જાંહાં ઘાસ અને દાણાની કાપણી આ મહીનાની શીરૂઆતથી થવા માંડીછે તાંહાં તાપનો મરજ પુશકલ ફેલાયોછે, અને કોઈ પણ માણસ જે એ કામ કરેછે તેને તાપ આવીયા વગર રેહેતી નથી; અને કેટલાએક જણ એ મરજથી મરણ પાંમેછે; અકટોબર મહીનાથી એનું જોર શીરૂ થાયેછે, ડીસેમબર અને જાનેવારીમાં પુર જોરમાં આવેછે તે છેક જુલાઈ મહીનામાં વરસાદ પડેછે તારે તેનું જોર કમતી થઈ જાયે છે; એ પરમાણે વરસના ૮—૯ મહીના એ મરજ ચાલુ રેહેછે અને તેથી હજારો જાનની ખુવારી થાયેછે.

એ મરજ છાસતીમાં ઘણો ફેલાયેલો રેહેછે; પણ મુંબઈ તેથી બાકી રેહેતું નથી. મુંબઈમાં જોકે ઘાસ તથા દાણાની કાપણી થતી નથી, તોય પણ જગે જગે લોકોને તાપનો મરજ લાગુ પડેછે, અને પુશકલ મરણ થાયેછે.

હવે, ચોકસ વખતે અને મોસમે એ તાપનું જોર શા કારણથી થાયછે અને તે કારણ દુર થઈ શકે કે નહી એ બાબદ જાણવી ઘણી અગતનીછે અને દરેક જણને એ વીશેનું ગ્નાન હોવું જોઈયે, કે જેથી તેનો અટકાવ કરવાને તેનેથી બની શકે.

તાપનો મરજ માણસનાં દમમાં એક જાતની જેહેરી હવા ગયાથી લાગુ પડેછે; એ જેહેર કેટલીએક જાતની જમીનમાં ચોકસ કારણોથી પેદા થાયેછે, અને જેમ એ જેહેર વધુ અથવા ઓછું હોયે તે પરમાણે તાપનું જોર પણ વધુ અથવા કમી માલમ પડેછે. હવે એ જેહેર શું છે અને તે કેમ પેદા થાયેછે ? જે જગા ઉપર તાપનો મરજ લાગુ પડે છે તાંહાંની હવા અને જમીનની તપાસ કરતાં કોઈ પણ ચોકસ જેહેર માલમ પડી આવીયું નથી. રસાયેણ વીદીયા હજુર સુધી એ જેહેરને જુદું પાડી શકી નથી, પણ ચોકસ જગા ઉપરની હવા દમમાં ગયાથી તાપનો રોગ લાગુ પડેછે તેમાં કાંઈ પણ શક રહેયો નથી. દરેક જગા ઉપર એ જેહેર પેદા થતું નથી. કેટલીએક જમીન એવી હો

મેછે, જેમકે મતોડીની, રેતીની કે જે પાણીને ચુસી લેછે અને ઘણો વખત સુધી પાણીને પોતાની અંદર પચેલું રેહવા દેછે. જારે વરસાદ પડેછે તારે એ જમીન પાણીથી તર રેહેછે અથવા પાણી તે ઉપર એકઠું થાયેછે. જેવો વરસાદ બંધ પડીયો એટલે તે પાણી ઉડવા માંડેછે અને જેવી જમીન થોડી સુકી અને થોડી ભીની એવી હાલતમાં રેહેછે તે વખતે તે માહેથી એક જાતની જેહેરી હવા નીકલવા માંડેછે અને એ વખતેજ તાપનો મરજ લાગુ પડેછે; એ જેહેરી હવાને ઈંગરેજીમાં મલેરીયા કહીને કેહેછે.

જે જગા ઉપર દરીયા અથવા નદી અથવા તલાવનું પાણી ફરી વલે, પણ એક વખત પાણી ફરી વલાયા પછી ઘણી લાંબી મુદત સુધી તે પાણી બદલાયા વગર પડી રેહે, અને તે જગા થોડી સુકાયેલી અને થોડી ભીનેલી રેહે, જે જગા ઉપર ગટરનો બંદોબસત નહી હોવાથી પાણીના ખબોચીયા થઈ રેહે, જે જગાની જમીન વીખરાયેલી નરમ હોયે અને જેમાં પાણી પચીને રેહે, એવી જગા ઉપર મલેરીયા પેદા થાયેછે. છાસટી અને મુંબઈની જગા એ પરમાણેનીછે. છાસટીની આસપાસ દરીયો ફરી વલેલોછે, તેનો કીનારો કાદવનોછે, જારે ભરતીનું જોર ઘણું હોયેછે તારે પાણી જમીનના મોટા ભાગ ઉપર ફરી વલેછે; બીજા દાહાડા ઉપર તે પાણી જમીન ઉપર પડીને સુકાયેછે અને તેથી તે કીનારા ઉપર હમેશાં મલેરીયા પેદા થતોજ રેહેછે. વલી છાસેટીમાં પુશકલ જગા વેરાન રેહેછે અને ચોકસ વખતે તે ઉપર ઘાસ ઉગાડવામા આવેછે. ઘાસ ઘણું લાબું થાયેછે અને તેની જમીનમાં પુશકલ પાણી પચેલું રેહેછે. ઘાસ કાપીયા પછી જમીન ઉઘાડી વેરાન પડી રેહેછે; ઘાસનાં ફુમતાં પાણીમાં કોહવા માંડેછે, અને પછી તે માહેથી જેહેરી હવા પેદા થાયેછે. વલી કેટલીએક જગા ઉપર ચોખાનાં ખેતર કરવામાં આવેછે. ચોખાના ખેતરમાં પુશકલ પાણી એકઠું કરવાની જરૂરછે અને ઉપર જણાવીયું તે પરમાણે કાપણી થયા પછી જમીન સુકાતી વખતે મલેરીયા પેદા કરેછે. મુંબઈ શેહેરની જમીન કેટલી ખડકની અને કેટલી રેતી અને મતોડીનીછે. શેહેરમાં ગટરોનો બંદોબસત હોવાથી પાણી જમીન ઉપર એકઠું થતું નથી; તોયપણ કેટલીએક જગાઓ ઉપર અને ઘણુંકરીને ઘીચ વસતીની વચોવચ લોકોની ગલીચીને લીધે પાણી જમીન ઉપર પડી રેહેછે; તેમાં તરેહવાર

વનસપતી કોહોવા માંડેછે અને તે ઉપરથી મલેરીયાનું જેહેર પેદા થા યેછે. એવી જગાને ડાકટર હીયુલેટ "તાપના માલા" (એટલે કે જાં હાં તાપ જનમ પામેછે અને ઉધરેછે) નું નામ આપેછે અને તેમાં કાં ઈ શક નથી. વલી મુંબઈની મોટી જગા પરત પડી રહેલીછે, જે "ફ્લાટસ" ને નામે ઓલખાયેછે, જાંહાં ગટરનો કાંઈ બંદોબસત કી ધેલો નથી, જાંહાં વરસાદનું પાણી બે તરણ મહીના લગી પડી રેહે છે, તાંહાં જારે જમીન સુકાવા ઉપર આવેછે તારે મલેરીયાનું જેહેર આસપાસ પંથરાયેછે. એ પેરમાણે મુંબઈ અને છાસટીમાં મલેરીયા જેહેરનું પેદા થવાનું ખેતર બોહોલુંછે અને મુંબઈ સેહેરમાં તાપનો રોગ ફેલાયે અને તેમાં હજારો માણસો મરણ પામે તેમાં નવાઈ જે વું કાંઈ નથી.

એ મલેરીયાનાં જેહેરની કેટલીએક ખુબીછે કે જે જાણીયાથી ઘ ણી રીતે તેનો અટકાવ કરવાનાં અથવા તેને તદન દફે કરવાનાં ઉપા યે સમજ પડી શકશે.

પેહેલું. મલેરીયા પેદા થવાને ગરમી હોવી જોઈયે. ઘણા થંડા મુલુકોમાં એ જેહેર પેદા થતું નથી. ગરમ મુલુકોમાં એનું જોર ઘ ણું હોયેછે અને સઉથી ખરાબ તાપનો રોગ પેદા કરેછે. એટલા ઉપ રથી સમજ પડશે કે મલેરીયા અને તાપને હીંદુસથાન માહેથી નાબુ દ કરવાને ઘણું મુશકેલીનું કામછે. વલી સખત ગરમીની વખતે તાપનું જોર પણ ઘણું વધુ હોયેછે.

બીજું. થોડું પણ પાણી હોયા વગર મલેરીયા પેદા થતો નથી. જે જગા ઉપર પાણી એકઠું થાયે, અને તેને બદલવાને અથવા કાહા ડી નાખવાને બની નહી આવેતો મલેરીયા પેદા થવાની ધાસતી રેહે છે. એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે દરીયા તથા નદી તરફનાં ભીના કીનારાઓ ઉપર પુરણી કરીને જમીનને ઉંચી કરવાથી મલે રીયા પેદા થવાનું કારણ નીકલી જશે. મુંબઈ શેહેરમાં હાલ જે "ફ્લાટસ" છે તેની ઉપર પુરણી કરવાની ઘણી જરૂરછે. એજ પર માંણે છાસટી અને તુરંબે તરફના દરીયાની જગા જે મુંબઈની પડોશ માં આવેલીછે, તેની ઉપર પણ પુરણી કરવાની જરૂરછે. "ટરામબે રે કલેમેશન કુંપની" જોકે સટાના ઘેલાપણાની જુહુમમાં નીકલી હતી, અને તે કુંપનીની ગમે તેવી મતલબ હોયે, પણ જો તેનું કાંમ પાર

પાડવામાં આવતેતો આજે મુંબઇ શેહેરને એક મોટો ફાયેદો થતે; એક બુરા મરજનું કારણ તેઓ દુર કરી શકતે, અને તેથી બે મતલબો જલવાતે. એ કામ હવે સરકારે માંથે લેવાની જરૂરછે. વલી મુંબઇ શેહેરમાં જગે જગે ખાનગી જમીનો ઉપર બારેમાસ પાણી પડી રેહેછે અને કોહેયા કરેછે; તેનો અટકાવ કરવાને સરકાર તરફથી બંદોબસત થવો જોઇયે. જાંહાં પાણીનો ખબોચીયો જુવામાં આવે, તાંહાં એમ સમજવું જે તેમાં મોહોતના બીજ વસેછે, અને તેનેથી એક સાંપની મીસાલે દુર રેહેવું અથવા જેમ સાંપને મારવાની વેતરણ કરે તેમ તેની પછવાડે વલગીને દફે કરવાની કોશેશ કરવી.

તરીજું. કોહેલી વનસપતી અથવા આરગાનીક વસતુથી પેદા થતું જેહેર મલેરીયા જેહેરથી તદન જુદુંજ હોયેછે. માતર કોહેલી આરગાનીક વસતુથી તાપનો રોગ લાગુ પડી શકતો નથી. માતરે જમીન, પાણી અને ગરમી મલેરીયા પેદા કરવાને માટે બસછે. એઓ સાથે કોહેલી વનસપતી પણ હોયે પણ તેથી મલેરીયા પેદા થતો નથી. એટલા માટે જે કોઇ ગંધાતા વાસને માતરે જેહેર કરીને સમજે, તે સુહુજમાં ખોટી રેહેશે. મલેરીયાનો કાંઇ વાસ નથી અને તે બેમાલમ લાગુ પડેછે.

ચોથું. મલેરીયાનું જોર રાતરે વધુ હોયેછે. કોણ જાણે તે વખતે જેહેર વધુ પેદા થાયેછે, અથવા તે થંડીના સબબથી ઘણું એકઠું થાયેછે, પણ આ વાતતો ખરીછે જે રાતરે ખોલી હવામા એવી જગા ઉપર સુવું અથવા ચાલી જવું ઘણુંજ ધાસતી ભરેલુંછે. ઘણી વેલા ખરી બપોરે એવી જગા ઉપર લોકો કામ કરેછે પણ તેઓને મલેરીયા લાગુ પડતો નથી, પણ જે કોઇ સુરજ અસત પામીયા પછી બાહેર ફરેછે તેને તાપ આવીયા વગર રેહેતો નથી. એટલા માટે જરૂરછે જે રાતના વેલા એવી જગાઓ ઉપર કદી પણ મુસાફરી કરવી નહી; અને એજ કારણને લીધે લશકરના સીપાહીઓને દીવસના તડકમાં કુચ કરાવેછે અને જોકે રાત મુસાફરને વધારે ખુશ લાગેછે તોયપણ તે વખતે આરામ લેવાને ફરજ પાડેછે.

પાંચમું. મલેરીયા જમીન ઉપર થરેલું રેહેછે. જેમ ધુમસ જમીનની સપાટી ઉપર રેહેછે તેજ મીસાલે એ પણ ધુમસની સાથે મલીને કદાચ ભારી હોવાથી અથવા જમીન તરફ ખેંચાવાથી નીચે થ

રી રેહેછે. એટલા માટે રાતરે એવી જમીન ઉપર સુવાથી ઘણુંજ ધાસની ભરેલુંછે; અને એજ કારણને માટે એવી જગાના રેહેવાસીઓ ઉંચી જગા અથવા ટેકડી ઉપર જઇને વસેછે. ડાકટર ફરગુસન એ મલેરીયાની ખુબી વીશે એક બીના લખી જાયેછે કે જે ઘણી અ જાયેબી ઉપજાવે એવીછે. ઈ૦ સ૦ ૧૮૧૬ માં એક ઈંગરેજી લશકર ની ટોલકીએ આનતીગુઆની ગોદીની આસપાસ ટેકડીઓ હતી તે ઉપરની તરણ બરાખોમાં છાવની કીધી. એ બરાખો ટેકડીની જુદી જુદી ઉંચાઈએ હતી, એક ૩૦૦, બીજી ૫૦૦ અને તરીજી ૬૦૦ ફીટની ઉંચાઈએ હતી. રાતની વખતે એક સીપાહી ૬૦૦ ફીટની ઉંચાઈથી છેક હેઠલ પોહોરો ભરવા આવીયો. એ ગોડીની જગા એટલીતો ખરાબ હાલતમાં હતી કે તે માહેથી મલેરીયા રાતની વેલા પુશકા નીકલતો હતો. પેલા સીપાહીને તે જેહેર એટલુંતો લાગું કે તાંહાનો તાહાં તેને માથે પવન ચહડી ગયો, વામીટ થયું, કમલો ફરી વલીયો અને ૩૭ કલાકમાં મરણ પામીયો. ૩૦૦ ફીટની ઉંચાઈ ઉપરના માણસોને સઘલાને તાપ આવી, પણ તે જોરમાં નહી હતી; અને જે ૫૦૦ અને ૬૦૦ ફીટની ઉંચાઈએ હતાં અને જેઓ રાતની વેલા હેઠલ કોઇ પણ નહીં આવીયું હતું તેઓ તદન તાપથી બંચી ગયાં હતાં. એ ઉપરથી સમજ પડેછે કે લશકરે જમીન ઉપર એવી જગામાં છાવની કરવી નહી. વલી એવું માલમ પડીયુંછે જે એકજ ઘરના રેહેવાસીઓમાં ભાંયેતલીયે રેહેનારને તાપનો રોગ લાગુ પડેછે, પણ માર ઉપર રેહેનાર તદન બંચી જાયેછે, અને તેનું કારણ મલેરીયાની હેઠલ થરી રેહેવાની ખુબીને લીધે હોયેછે. મુંબઇ શેહેરના ઘણાએક ઘરોની જમીન ભીની રેહેછે અને સઘલાંને ખબર હોયેછે કે ભોંયેતલીયે રેહેનારા હમેશાં તાપના રોગથી બીમાર રેહેછે, અને માર ઉપર રેહેનારને કાંઈ થતું નથી. એ ઉપરથી સમજ પડશે, કે શેહેરોના ઘરમાં વારેઘડીએ મલેરીયા જેહેર ફરતું ફરેછે અને તેવાં ઘરમાં રેહેવાની સંભાલ રાખવી જરૂરછે.

છઠ્ઠું. મલેરીયા પવનથી એક જગા ઉપરથી બીજીગમ ઘસડાઈ જાયેછે, અને એ કારણને લીવે દુરની જગા જે જાતે તનદરોસત હોયેછે તેની હવા પણ ખરાબ થઈ જાયેછે અને રેહેવાને લાયેક થતી નથી. માથાં ભાયેગે જારે છાસટી તરફ મલેરીયા પેદા થાયેછે

તારે મુંબઈ શેહેર તરફ તાંહાંથી એટલે ઉતર અને ઈશાન દીશા તરફથી પવન ફુકવા માંડેછે અને તેથી છાસટી તરફનો મલેરીયા મુંબઈમાં હવાની મારફતે પેવસ થાયેછે. પવનના જોર સાથે તેહવામાં ઉંચે ઉડેછે અને ટેકડી ઉપર રેહેનારા શખ્સોને પણ લાગુ પડેછે. એટલા માટે છાસટી તરફની વેરાન જગાઓ ઉપર મલેરીયા પેદા નહી થાયે તેવો બંદોબસત કરવાની વધારે જરૂરછે.

સાતમું. પાણી મલેરીયાને ચુસી લેછે. જે ખલાસીઓ કીનારે આવીને એવી જંગા ઉપર ઉતરેછે તેઓને મલેરીયાનું જેહેર લાગેછે, પણ જે લોકો વાંહાંણ ઉપરજ રેહેછે તેઓ બંચી જાયેછે, અને તેનું કારણ એછે જે મલેરીયા વાંહાંણ તરફ જઈ શકતો નથી કાંયેકે પાણી તેને ચુસી લેછે. એ ઉપરથી સમજ પડેછે કે જે થમ પાણી મલેરીયાની જગા આગલ હોયે તે કદી પણ પીવું નહી; એવું પાણી પીવાથી પણ તાપનો રોગ લાગુ પડેછે.

આઠમું. મલેરીયા ઝાડ પાનને વલગી રેહેછે. એવી જગામાં જે લોકો રાતરે ઝાડ તલે સુવેછે તેઓ ઘણા ધાસતીમાં રેહેછે; પણ ઝાડની એવી ખુબીને લીધે મલેરીયાનો એક ગમથી બીજી ગમ જતાં અટકાવ થઈ શકેછે. જે લોકો મલેરીયાની જગામાં વસેછે તેઓ જો પોતાના રેહેઠાણની આસપાસ ફરતી ઉંચા અને મોટાં પાતરાના ઝાડોની એકવાર ભરી લેતો મલેરીયા ઘરમાં આવતો અટકેછે. એજ કારણને લીધે જારે શેહેરની નજદીક મલેરીયાની જગા હોયે તારે બેઉની વચે મોટાં ઝાડો ઉગાડીયાથી ઘણો ફાયેદો થાયેછે. ઘણી વેલા એવાં ઝાડો કાપી નાખીયાથી આગલ જે તનદરોસત જગા હોયેછે તે જલદીથી બીગડી જાયેછે અને રેહેવાને લાયેક થતી નથી. એટલા માટે મુંબઈની ઉતર અને ઈશાન તરફ જે શેહેર અને છાસટીની વચે મોટાં ઝાહો આવીયાંછે તે કદી પણ કાપી નાખવાં નહી જોઈયે. પણ જેમ બને તેમ તેનો વધારો કરવાની જરૂરછે. એક બાબદ પેયાન રાખવા જોગછે. નાહાની ગુચવાયેલી ઝાડ ઝાંખરીઓથી મલેરીયા ઉલટો પેદા થાયેછે, એટલા માટે તેનો નાશ કરવાની જરૂરછે.

નવમું. જમીનની ખેતી કીધાથી મલેરીયા નાબુદ થાયેછે. એવું માલમ પડીયુંછે કે જે જગામાં આગલ વેરાન હોવાથી મલેરીયા પુશકલ પેદા થતો હતો, તેને અછી રીતે ખેડીયાથી અને ઝાડ પા

નો ઉગાડીયાથી મલેરીઆ તદન નાબુદ થઈ જાયેછે. એટલા માટે મુંબઈની કેટલીએક પડત જગા ઉપર ખેતી કરવાની જરૂરછે. તથા છાસટીની જગા ઉપર જે હાલ ચોખાના ખેતર કરવામાં આવેછે, તે કાહાડી નાખીને તે ઉપર બીજી ખેતી કરવી જરૂરછે. ચોખાના ખેતરમાં પાણી ઘણું એકઠું કરવાની જરૂર પડેછે તેથી તે જગા હમેશાં મલેરીયાથી ભરેલી હોયેછે; તેથી એ કાહાડી નાખીને બીજી ખેતી કરવી જોઇયે.

દશમું. મલેરીયા બલતાં અથવા આતસથી દફે થાયેછે. એવું માલમ પડીયુંછે કે જે લોકો મલેરીયાની જગાથી જરા દુર છાવની કરેછે, તેઓ આખી રાત દાહાડો બેઉ જગાની વચે બલતું જારી રાખેછે અને તેથા તેઓને મલેરીયા લાગુ પડતો નથી. મોટાં શેહેરમાં જાંહાં ઘરેઘર બલતું અને આતસ સલગેલા હોયેછે તેથી મલેરીયાનું જોર ઘણું કમતી રેહેછે.

અગીઆરમું. મલેરીયાના વણમાં રેહેનાર ઉપર મલેરીયાનું જોર કમતી હોયેછે, પણ પરોણાઓને ઘણા જોરથી લાગેછે. છસટીમાં લોકો ઘણા વરસ લગી વસેછે પણ મલેરીયાના જેહેરથી તેઓને સખત બીમારી તાપ આવતી નથી. જારે પરોણાને તેજ જગા ઉપર સખત તાપ, સનેહપાત, કમલો ઈતીયાદી થઈ આવે તારે તાંહાંના વસનારને કદાચ એક બે દાહાડા નરમ તાપ આવે. એટલા માટે પરોણાએ એવી જગા ઉપર મલેરીયાની મોસમ ઉપર જવાની ઘણી સંભાલ રાખવી જરૂરછે.

એ ઉપરથી સમજ પડશે કે તાપનો રોગ કેવી રીતે લાગુ પડેછે અને તેને અટકાવવાના ઉપાયો આપણા હાથમાંજછે. જો એ ઉપાયો કામે લગાડવામાં આવેતો મુંબઈ શેહેરમાં દર વરસે જે અરધો અરધ મરણ તાપના રોગથી થાયેછે તે ઘણે દરજે કમતી થાયે તેમાં કાંઈ શક નથી.

પારસી ઓરતો ઉપર પડતી જપ્રા.



સુવાવડી ઓરતની હાલની હાલત— તે વીશે જરથોસતી ધરમમાં જુદું ફરમાન.

IN HUMANE TREATMENT OF PARSEE WOMEN IN CHILD-BED.

પારસી લોકો આજે મોટો સુધારાનો દાવો કરવા માંગેછે. બાહેર ખુબ પમરેછે અને ઓરતોના હક વીશે લાંબી જબાંએ મોટી મોટી વાતો કરેછે. ખરી વાતછે કે પારસી લોકો પોતાની બાનુઓને માણુસ તર કે અને પોતાનો જાનો દોસત કરતાં વધુ ગણેછે. પણ એક ખોટી રસમે બેસમજથી કાંઈ મુદત થઈ પગપેસારો કીધોછે, કે જેથી બીચારી અબલા ઓરતો ઉપર જાણે એક જાતનો જુલમ થાયેછે, પણ હજુર સુધી બરોબરી વાત કરનારાઓએ તે ઉપર કાંઈ વીચાર પણ કીધો હોયે એવું લાગતું નથી.

ઓરતની હમેલ વખતની અને હમેલ છુટા પછીની હાલત ઘણીજ નાજુક હોયેછે; ઓરત જાતે ઘણું ખમી શકેછે; જારથી હમેલ રેહેછે તે જારે છુટેછે તાંહાં લગી તેની ઉપર તરેહવાર અખતરા ફરી વલેછે, નવ નવ મહીના લગી વામીટ થયા કરે, કાંઈ ખોરાક ટકે નહી, ફેર આવી જાયે, પેટ તસકાઈને ફાટો જાયે અને એવી હજારો મુસીબતો ફરી વલે, પણ તેની તેને એક રતી ભાર પણ દરકાર નથી; તેના હરખ આગલ સઘલું દુખ મોમની પેઠે પીગલી જાયેછે. જુવો તે છુટકની વેલા કેવી કસટાયેછે, તેની ઉપર એક પાહાડ જેવું કામ આવી પડેછે; કેવી તે મુગે મોહોડે ખમેછે. અને તે સઘલું શા માટે ? કાંયેકે ખમવું તે એક પોતાની ફરજ સમજેછે. કોઈ વેલા તે છુટકની વખતે માઠી હાલતમાં આવી જાયેછે, તેનો જાન પણ ધાસતીમાં રેહેછે અને એ વેલા જેમ એક દરદીને આસપાસના લોકોથી મદદ મલવી સજાવરછે તેમ તેને તેથી પણ વધારે મદદની જરૂર પડેછે અને જો તે મદદમાં ખાંમી પડેછે તો તેનો જાન વધારે ધાસતીમાં આવી પડેછે અને એવી મદદ વગર પુશકલ જાન બરબાદ પણ ગયાછે.

નો ઉગાડીયાથી મલેરીયા તદન નાબુદ થઈ જાયેછે. એટલા મારે મુંબઈની કેટલીએક પડત જગા ઉપર ખેતી કરવાની જરૂરછે. તથા છાસટીની જગા ઉપર જે હાલ ચોખાના ખેતર કરવામાં આવેછે, તે કાહાડી નાખીને તે ઉપર બીજી ખેતી કરવી જરૂરછે. ચોખાના ખેતરમાં પાણી ઘણું એકઠું કરવાની જરૂર પડેછે તેથી તે જગા હમેશાં મલેરીયાથી ભરેલી હોયેછે; તેથી એ કાહાડી નાખીને બીજી ખેતી કરવી જોઈયે.

દશમું. મલેરીયા બલતાં અથવા આતસથી દફે થાયેછે. એવું માલમ પડીયુંછે કે જે લોકો મલેરીયાની જગાથી જરા દુર છાવની કરેછે, તેઓ આખી રાત દાહાડો બેઉ જગાની વચે બલતું જારી રાખેછે અને તેથા તેઓને મલેરીયા લાગુ પડતો નથી. મોટાં શેહેરમાં જાંહાં ઘરેઘર બલતું અને આતસ સલગેલો હોયેછે તેથી મલેરીયાનું જોર ઘણું કમતી રેહેછે.

અગીઆરમું. મલેરીયાના વણમાં રેહેનાર ઉપર મલેરીયાનું જોર કમતી હોયેછે, પણ પરોણાઓને ઘણા જોરથી લાગેછે. છસટીમાં લોકો ઘણા વરસ લગી વસેછે પણ મલેરીયાના જેહેરથી તેઓને સખત બીમારી તાપ આવતો નથી. જારે પરોણાને તેજ જગા ઉપર સખત તાપ, સનેહપાત, કમલો ઈતીયાદી થઈ આવે તારે તાંહાંના વસનારને કદાચ એક બે દાહાડા નરમ તાપ આવે. એટલા માટે પરોણાએ એવી જગા ઉપર મલેરીયાની મોસમ ઉપર જવાની ઘણી સંભાલ રાખવી જરૂરછે.

એ ઉપરથી સમજ પડશે કે તાપનો રોગ કેવી રીતે લાગુ પડેછે અને તેને અટકાવવાના ઉપાયો આપણા હાથમાંજછે. જો એ ઉપાયો કામે લગાડવામાં આવેતો મુંબઈ શેહેરમાં દર વરસે જે અરધો અરધ મરણ તાપના રોગથી થાયેછે તે ઘણે દરજે કમતી થાયે તેમાં કાંઈ શક નથી.

પારસી ઓરતો ઊપર પડતી જપા.



સુવાવડી ઓરતની હાલની હાલત—
તે વીશે જરથોસતી ધરમમાં જુદું ફરમાન.

IN HUMANE TREATMENT OF PARSEE WOMEN IN CHILD-BED.

પારસી લોકો આજે મોરો સુધારાનો દાવો કરવા માંગેછે. બા હેર ખુબ પમરેછે અને ઓરતોના હક વીશે લાંબી જબાંએ મોટી મોટી વાતો કરેછે. ખરી વાતછે કે પારસી લોકો પોતાની બાનુઓને માણસ તર કે અને પોતાનો જાનો દોસત કરતાં વધુ ગણેછે. પણ એક ખોટી રસમે બેસમજથી કાંઈ મુદત થઈ પગપેસારો કીધોછે, કે જેથી બીચારી અબલા ઓરતો ઉપર જાણે એક જાતનો જુલમ થાયેછે, પણ હજુર સુધી બરીબુરી વાત કરનારાઓએ તે ઉપર કાંઈ વીચાર પણ કીધો હોયે એવું લાગતું નથી.

ઓરતની હમેલ વખતની અને હમેલ છુટા પછીની હાલત ઘણી જ નાજુક હોયેછે; ઓરત જાતે ઘણું ખમી શકેછે; જારથી હમેલ રેહે છે તે જારે છુટેછે તાંહાં લગી તેની ઉપર તરેહવાર અખતરા ફરી વલેછે, નવ નવ મહીના લગી વામીટ થયા કરે, કાંઈ ખોરાક ટકે નહી, ફેર આવી જાયે, પેટ તસકાઈને ફાટી જાયે અને એવી હજારો મુસીબતો ફરી વલે, પણ તેની તેને એક રતી ભાર પણ દરકાર નથી; તેના હરખ આગલ સઘલું દુખ મોમની પેઠે પીગલી જાયેછે. જુવો તે છુટકની વેલા કેવી કસટાયેછે, તેની ઉપર એક પાહાડ જેવું કામ આવા પડેછે; કેવી તે મુંગે મોહોડે ખમેછે. અને તે સઘલું શા માટે ? કાંયેકે ખમવું તે એક પોતાની ફરજ સમજેછે. કોઈ વેલા તે છુટકની વખતે માઠી હાલતમાં આવી જાયેછે, તેનો જાન પણ ધાસતીમાં રેહેછે અને એ વેલા જેમ એક દરદીને આસપાસના લોકોથી મદદ મલવી સજાવરછે તેમ તેને તેથી પણ વધારે મદદની જરૂર પડેછે અને જો તે મદદમાં ખાંમી પડેછે તો તેનો જાન વધારે ધાસતીમાં આવી પડેછે અને એવી મદદ વગર પુશકલ જાન બરબાદ પણ ગયાછે.

એક હમેલ વાલી ઓરતની માવજત જુવો ! વેયાવાની પંદર વીસ દાહાડા આગમજ તેણીને માટે એક જગા અને બીછાનું તઈયાર થાયેછે. જગા કેવી ? ભોંયેતલીએ, જાંહાંની જગા હમેશાંની સરદ, કે જાંહાં સારો દીવસ ઘેરાયેલો પવન પાછલે બારણેથી અને વારેઘડીએ વાડાની ગંધ લેઈને ફુકેયા કરેછે. ઘણી વેલા દાદરની હેઠલ, કે જેથી સારો દીવસ દાદર ઉપર પડતાં પગલાં બીચારી ઓરતના મગજમાં વાગેછે. જગાનો શું બંદોબસત ? એક જાડાં કંનતાનનો પરદો છેક સીલીંગથી તે ભોંય લગી લાગેલો; અને સઘલા બારી બારણા બંધ, કે જરા પણ પવન અંદર આવે નહી, કે જરા પણ રોશની અંદર પેવસ થાએ નહી. બીછાંનું કેવું ? લોહોડાંની ઢોલકી તેની ઉપર કાથાની દોરી સીકરી લીધેલો અને તેની ઉપર એક જાડું ખોરીયું પાંથરેલું. તકીયો ? તે કાંઈ મલે નહી.

જારે વેયાવાનો વખત આવેછે અને જારે ઘણું ખમવું પડેછે તારે તેને એવી જગા ઉપર લેઈ જવામાં આવેછે. ઘેરી લીધેલી જગાની ગરમી, લોકોની ભીડ અને કલબલાટમાં તે ઘભરાઈ જાયેછે, બદન ગરમ થઈ આવેછે, નાડી જોરમાં ચાલેછે અને જલદીથી થાક ચહડી આવેછે; એવી હાલતમાં વીન ધીમી પડેછે; તેવામાં આસપાસના લોકો ઉતાવલમાં પડી જાયેછે. ખોટી વીન ખવરાવા કેહેછે; તેથી તે વધારે ઘભરાટમાં પડેછે અને વધારે થાકી જાયેછે. પણ ઘણી વેલા કુદરત સઘલી અડચણોને ઉપરવારી થઈને આખરે છુટક લાવેછે; માએ અને બચું બેઉ સલામત ઉતરેછે; પણ માએના હાલ કેવા થાયેછે ? થાક, સુસતી, તાપ, અકલાંમણ ઈતીયાદી થોડો વખત લગી ચાલીયા કરેછે. એટલી બધી કશતીમાં તેણીને કોણ મદદ લાગેછે ? માતરે એક અંજાંણી, બેસમજ દાઈ, જેને સુવાવડીની કાંઈ કદર નહી, જે હમેશાં ઉતાવલમાં પડીને સઘલી ખરાબી કરેછે, અને જરા જરામાં સુવાવડીને અને આસપાસના લોકોને બીહીવરાવી મારેછે; તે સંવાએ બીજું કોઈપણ મદદ કરતું નથી. સઉથી નજદીકના સગાં વાહાલાં તેનેથી દુર રેહેછે અને કદી પણ અડકતાં નથી. ગમે તેવી પેયારી છોકરી હોયે, ગમે તેવી પેયારી બેહેન હોયે, પણ નહી માએ કે નહી બેહેન તેને મદદે આવતાં. જે પેયારો હાથ જે કશતીમાં પહેલી ઓરતને આશાયેશ આપેછે તે હમેશાં દુર રેહેછે; અને તેને બદલે એક પારકો હાં

થ લાગેછે, કે જેમાં તેને કાંઈ સુખ મલતુ નથી; ઘણી વેલા તે હાથથી તેને દર લાગેછે.

પણ જરે માહા બનાવથી છુટક થતાં અટચણ પરેછે અને જરે ડાકટર અને બીજાં માણસોની મદદની જરૂર પડેછે તારે તાંહાંનો દેખાવ ભયંકાર હોયેછે. જે જગા ઉપર સાંતપણુ, ધીરજ, જોઇતી મદદ હોવી જોઈયે, તેને બદલે કકબલાટ, દોરાદોર, ભુમાટા, અધીરાઈ ઈતીયાદી નજરે પડેછે. જેટલી ઓરતો ઘરમા એકઠી થયેલી હોયેછે તે પરદામાં ઘુસી જાયેછે; સઘલાં મદદ કરવાનુ દોલ દેખાડેછે, પણ જેમ બને તેમ અલગાં રેહેછે; સઘલાં જણ તરેહવાર ઉપાયો કરવાને ફરમાવે છે; પણ બોલે ઘણુ અને કરે થોડુ; અથવા પીડા ઘણી અને મદદ થોડી.

છેલે ડાકટર આવેછે. ફીરંગો ડાકટર અડકવા માંગેછે, પણ બે તરણ ઓરતો આડી ફરેછે, શું આખુ ઘેર અભેખર કરીયે કે; નહી બા, દુરથી જોઇનેજ દવા આપો. જારે ડાકટર અડકોને જોવાની જરૂર જણાવેછે અને જારે બીજાં વચમાં પડેછે, કે ફીરંગીને શું છે, તે અડકાને દુરથી ચાલીયો જશે, તેને જરા સમજાવશુ કે બા કસાંને અડકતો ના; એ ઉપરથી તેને અડકવા દેછે. સુવાવડીને જોઈને ડાકટર દવા લખવાને કાગજ કલમ માંગેછે, કાગજ કલમ આપેછે, દવા લખાયેછે, પણ તેને અડકે કોણ? ઘણેવારે ઘણી ગડબડ થયા પછી વલી કોઈ દવા લાવવાને મલી આવેછે. ડાકટર જુવેછે કે પોતાથી એખલાથી મેનીજ થઈ શકશે નહી તેથી બીજા ડાકટરને બોલાવેછે. બીજો ડાકટર ઘણી વેલા પારસી હોયેછે તેલણને અડકવાની કાંઈ છીટ નથી, તોયપણ અહીં લોકોને ખુસી રાખવા જેવું દોલ કરેછે. ફીરંગી ડાકટરને કપડાં બદલવાતો કેહેવાયે નહી, પણ પારસી ડાકટરનેતો કપડાં બદલવાની ફરજ પાડેછે. ડાકટરને સુવાવડીનો કેસ મેનીજ કરતી વખતે પુશકલ જુદી જુદી ચીજોની જરૂર પડેછે, બરાનડી, પાણી, આઈસ, કપડું, નારૂં, કાતર ઈતીયાદી ઈતીયાદી. દરેક ચીજ લાવતાંતો વખત લાગેછે ખરો, પણ દરેક ચીજ આપતાં પણ પુશકલ વીલમ લાગેછે, જે ચીજ તરત હાથોહાથ આપવી જોઈયે તે પેહેલાં દુરથી ભોયે ઉપર નાખવામાં આવેછે અને તે પછી ડાકટર પોતે વાંકો વલીને લેછે; ઘણી વેલા ડાકટર ચીરડાઈને કોઈના હાથ માહેથીજ લેઈ મુકેછે અને તે માણુસને તરત દુર થઈ જવું પડેછે; તે પછી બીજાંઓને અ

ડકતો નથી. એ પ્રરમાંણે એક કામનું માણસ તરત નકામું થઈ પ ડેછે અને પછી ધભરાટ અને ગડબડ જોઈજ લેવી.

કામ પુરૂં થયું. સારાં ભાયેગે સુત્રાવડીનો જાત બચીયો, પણ હજુર ધાસતીમાં રહેલોછે. ફીરંગી ડાકટર પારસી ડાકટરને કેસ સોં ફીને ગયા. ટેબલ ઉપર તોપી મુકેલી હતી તે ઉંચકવા ગયો; અરે! કોઈ તોપીતો ઉંચકીને આપો. એક જણ ઉંચકીને ઉંચેથી તેના હા થમાં નાખો. જરા બારણાને અડકતા ના. પણ ભુલથી લાકડાંના ઉંમર ઉપર પગ પડીયો. એક જણે તે જોયું, બુમ મારી, પણ ઉંમર કાંઈ કાહાડી નખાયો! ગડબડ ચાલી કે આખું ઘેર અભેખ્યર થયું. સુત્રાવડી હજુર ધાસતીમાં હતી તેથી પારસી ડાકટરને બેસી રેહેવું પ ડીયું. ખુરસી અડકાયે નહી તેથી તેવનને લોહાડાંનો એક પાટલો આ પીયો. ડાકટર ક વખતે અને ક વગે બે કલાકતો બેઠા; પણ તેવણને આ રાંમતો લેવો જોઈયે. નાહાવાની મરજી જણાવી; જરા કાલાવાલા થવા તે થી પાછા બેઠા. બીજો એક કલાક નીકલી ગયો. ડાકટરની ખાતરજ માં થઈ. પછી દરદી મરે કે જીવે, શું પોતાની તનદરોસતી બીગાડે કે! નહી કામછે તેથી મને ઘર જવું જોઈયે. ડાકટર નાહીને આવીયા. દરદીને દુરથી જુવેછેતો વધારે ખરાબ હાલતમાં, નાડી જોવાની ઘણી અગતછે, પણ ફરાથી અડકે કેમ; મારેથી ફરીથી અડકીને નહ્વાયે નહી, તેથી ફીરંગી ડાકટરને બોલાવો. તેવામાં વધારે ધભરાટ થયો, પારસી ડાકટરને ફરીથી અડકવાની જરૂર પડી; પણ કપડાં બદલવાં અને એક કલાક પછી ફરીથી નાહાવું, તેવણુનો બોદા યાદ આવીયો.

બે તરણ દાહાડા થયા; પારસી ડાકટર દીવસમાં બે વખત અડ કે અને નાહે. છેલે માલમ પડીયું કે સુત્રાવડીને જો તે જગામાં રા ખવામાં આવેતો તેના જાનની આશા રેહેશે નહી. સુત્રાવડીને ઉપ રની ખોલી હવાની જગા ઉપર લેઈ જવું જોઈયે. છોકરીની માએ, કાકી બોલી ઉઠી, શું એ વાત કરોછો; આપણે પારસી છેઈયે કે ઘેરાં? જાઓ, ગમે તે થવાનું હશે તે થશે, પણ એવું અભેખ્યર કદી થવા દેનાર નહી. સુત્રાવડી હેઠલ ઘેરાયેલી ગરમીની જગામાં અકલાઈ ગઈછે, તે પો તાની માએ કાકી તરફ કાલાવાલા કરતો ચેહેરો બતલાવેછે, પણ તેનો અસર તેઓ ઉપર કાંઈ થતી નથી. એક બે દાહાડા બીજા નીકલી જાયેછે. ડાકટર દરરોજ અડકતાં અને નાંહાતાં ફંટાલેછે; સુત્રાવડી

ને હવાની જગા ઉપર તો લેવી જોઈયે. એક બે સમજુ મરદો વચ્ચ માં પડેછે અને જોર જુલમ કરીને સુવાવડીને ઉપર લેછે. સુવાવડીથી ઉઠાતું નથી તોયપણ તેને નહવાડીને ઉપર લેવી જોઈયે. જેમ તેમ કરીને આંગ ધુવેછે, કપડાં બદલાવીને મોંહેમોંડ ચોખ્ખી જગા ઉપર લેઈને પછી ઉપર લેઈ જાયેછે. સુવાવડીને ખોલી ચોખ્ખી હવા અને રોશનીથી તરત ઘણો આરામ મલેછે; સગાં વાંહાંલાં સઘલાં તેને અડકેછે, કોઈ હવે છીટ લેતું નથી. સુવાવડીની હાલત એક બે દાહાડામાં સુધરી જાયેછે. ડાકટર મઘન થઈને ઉપર લાવવાનો ફાયેદો કહી સંભલાવેછે, પણ છોકરીની માએ કાકીનો પકો વીચારછે જે શું હેડલ હતેતો સારૂ થતે નહી કે ?

પણ ઘણી વેલા સુવાવડીની હાલત એટલી બધી ખરાબ થતી નથી તેથી તેને પરદાની અંદર ૪૦ દીવસ લગી રેહેવું પડેછે. એટલો વખત તેને કોઈ અડકતું નથી. ગરમ ગંધાતા ઓરડામાં તે મોટી કશતીથી દાહાડા કાહાડેછે અને તદન કંટાલી જાયેછે. એવા હવા વગરના ગરમ ઓરડામાં રહેયાથી તેને વારેઘડીએ તાપ આવેછે, તેનું માથું દુખીયા કરેછે, તેને ભુખ બરાબર લાગતો નથી; ટુકાંમાં તે તનદરોસતી ભોગવતી નથી, પણ આજારી માણસની પેઠે દાહાડા કાહાડેછે. બચાંને પણ ચોખ્ખી હવા અને રોશની નહી મલીયાથી બેચેન રેહેછે અને ૪૦ દાહાડાની અંદર જે આપણે પુશકલ બચાંનાં મરણ સાંભલીયેછ અને જોઈયેછે તે એ ખરાબ ઓરડામાં રાખીયાને લીધે હોયેછે. ઘણી સુવાવડીને એટલીતો નાકુવતી પોંહોંચેછે જે તે વરસોના વરસો દુખી રેહેછે, એંજ ઓરડા માહેથી તેઓ નાકુવતી અને દરદના બી લેઈ જાયેછે અને એજ ઓરડાની ખુબીથી તેઓની જીંદગી ટુકી થાયેછે.

હવે, સુવાવડીની ઉપર એટલો બધો જુલમ શા માટે ગુજારવામાં આવેછે ? કાંઈ મુદત થઈ પારસી લોકોમાં એવો વીચાર બેસી ગયો છે કે આપણા ધરમમાં એવું લખેલુંછે જે સુવાવડી ઓરતને ૪૦ દાહાડા લગી દુર બેસવું જોઈયે; તેને કોઈએ પણ અડકવું નહી જોઈયે અને અડકેતો તેને આંખુ આંગ ધોવું જોઇયે, અને કપડાં નાખી દેવાં જોઈયે; એટલો સુવાવડી વોશેનો ધરમ સમજેછે; બાકીની બીજી બાબદો પોતાના ખેયાલ માહેથી કાહાડેલી હોયેછે. સુવાવડીને હવા

લાગવી નહી જોઈયે; તેના ઓરડામાં સારો દીવસ રાત એક દીવો બલતો રાખવો જોઈયે; પેહેલા પાંચ દાહાડા લગી ચાહે પાણી અને જ રા રોટલી સીવાએ બીજો કાંઈ પણ ખોરાક લેવો નહીં જોઈયે. હવે ૪૦ દાહાડા દુર બેઠાથી અને ભોંયેતલીયે બંધબસત ઓરડામાં રહેયાથી ઘેરફાયેદા થાયેછે તે ઉપર સમજાવીયાછે. ખોરાક વીશે જે આપણા લોકોમાં વીચારછે તેથી પણ ઘણી ખરાબી થાયેછે. છુટક થયા પછી સુવાવડીને ઘણી થાક પોંહોંચેછે અને નાકુવતી થાયેછે; એ વખતે તેની ઉપર બચાંને ધવાડવાની ફરજ આવી પડેછે. હવે જો તે પાંચ દાહાડા લગી માતરે ચાહે રોટલી ઉપર રેહેતો તે ફરજ કેમ અડા કરી શકે તે સમજ પડતી નથી; કેટલીએક સુવાવડી એજ કારણને લીધે પોતાના બચાંને ધવાડવાને અશકત હોયેછે અને ઘણી વેલા દુધ તદન ઉડી જાયેછે; અને શું એ પીડા માએ તથા બચાંને થોડીછે ?

હવે તપાસ કરવી જોઈએ કે શું જરથોશતી ધરમમાં ઉપર જણાવી આ પરમાંણે લખીયુંછે ? સુવાવડીની બાબદ વંદીદાદમાં બે જગા ઉપર આવેલીછે અને તેની મતલબ આ નીચે પરમાંણેછે.

વંદીદાદ પરગરદ ૫ મી અને ૭ મી. † એ પરગરદોમાં જે સુવાવડી મુવેલું બચું જણે, પછી તે પેહેલે કે દશમે મહીને જણે, તેને માટેજ શી તરેહની માવજત કરવી તે સમજાવેલુંછે; પણ જે ઓરત જીવતું બચું જણે તેને માટે કાંઈ પણ જણાવીયું નથી. વંદીદાદમાં મુવેલાંના નસા વીસે ઘણું લખેલુંછે અને જે ઓરત મુવેલું બચું જણે તેને પણ એક નસાની મીસાલે ગણેલીછે, અને તે ચોખી શી રીતે થાયે તેને માટેજ કેટલીએક માવજત ફરમાવીછે.

જે ઓરત મુવેલું બચું જણે તેને રેહેવાના ઘરની સઉથી ચોખી અને સઉથી સુકી અને સઉથી ઉંચી જગા ઉપર રાખવાને માટે ફરમાવેલુંછે. (જુવો પરગરદ ૫ મી ૧૩૫ થી તે ૧૪૫ લગી અને પરગરદ ૭ મી ૧૫૧ થી તે ૧૬૦ લગી.) તેથી ઉલટું આપણા લોકો સઉથી ગલીચ, સઉથી સરદ અને ભીની અને સઉથી નીચી જગામાં સુવાવડીને રાખેછે. શું આ ધરમના ફરમાનથી ઉલટું નથી: અને શું એ ફરમાનથી ઉલટું ચાલનાર પાપ કરતું નથી. જે લોકો ધરમગુરૂમાં ખપેછે તે લોકો જો પોતાના ટોલાને ધરમના ફરમાન પરમાણે ચાલવાને

† જુવો ડાકટર સપીગલનો વંદીદાદનો તરજુમો. પાને ૪૫ અને ૬૩ મે.

ધડો આપે નહી અથવા ધરમના ફરમાનથી ઉલટી રીતે ચાલનારને અટકા વ કરે નહી, અથવા પોતે ધરંમના ફરમાન પરમાણે ચાલીને બીજાને દાખલો આપે નહીતો તે તકશોવાર ગણાયેછે. તેઓએ લોકોને જણા વવું જોઈયે કે સુવાવડીને કદી પણ ઘરને ભોંયેતલીયે લેઈ જવું નહી; કદી પણ ભોની અને સરદ જગામાં જે માતરે ઘરને ભોંયેતલીયેજ હોયે છે તાંહાં બેસાડવું નહી; પણ ઘરની સઉથી ઉંચી, સઉથી ચોખી અ ને સઉથી સુકી જગા ઉપર લેઈ જવું. ધરમનું ફરમાન બરાબર સમજા વીયા છતાં, શું આપણી ઓરતો મુરખ લોકોના કહેયા પરમાણે અને ખોટી દાખલ થએલી રસમ પરમાણે ચાલીયા કરંશે? આપણા લોકોમાં મરદ તથા ઓરતનો એવો એક ટોલો આવેછે (અને મરદોમાં ઘણું ક રીને ધરમ ગુરૂઓ હોયેછે) કે જે ધરમના ફરમાનને માન આપવા છ તાં તે પરમાણે ચાલવાને અડચણ કરીયાં કરેછે; તેઓની મોટી દલીલ આછે; શું આપણા વડાવો કરતા આવીયાછે તે ખોટું હોયે કે? પણ તેઓ એટલો વીચાર કરતા નથી કે શું આપણા ધરમમાં કહેલુંછે તે ખોટુંછે કે? ધરમ મુકી દેઈને રસમ પરમાણે ચાલવું કેટલું ગુનાહ ભ રેલુંછે તે વીશે હવે વધારે બોલવાની જરૂર નથી.

વલી જે ઓરત મુવેલું બચું જણે તે કેવી રીતે અને કેટલા દાહા ડામાં પાક થઈ શકેછે અને લોકો સાથે ભેલાઇ શકેછે તે વીશે વંદીદાદ ની એજ પરગરદોમાં ખોલી રીતે આ નીચે પરમાણે જણાવીયુંછે:—તર ણ રાત પછી નવ ખાડા પાડીને બદંનને નીરંગ લગાડીને નાહેયા થી તે ચોખી થાયેછે. (જુવો પરગરદ ૭ મો ૧૭૧). બીજીગમ જ ણાવીયુંછે જે તે તરણ દીવસમાં તે ચોખી થાયેછે ખરી પણ પોતાની ખરી જગા ઉપર જવાને, અસલનો ખોરાક ખાવાને, હમેશનાં કપડાં પેહેરવાને અને સઘલાં સાથે ભેલાવાને તેને બીજા નવ દાહાડા જોઈયે (જુવો પરગરદ ૫ મી ૧૫૬ થી ૧૫૯) હવે વધુમાં વધુ બાર દાહાડા પછી જે સુવાવડી મુવેલું બચું જણેછે, તે ચોખી હાલતમાં આવેછે, એવું ખોલી રીતે જણાવીયા છતાં પણ આપણા લોકો ૪૦ દાહાડા લ ગી સુવાવડીને દુર બેસાડી રાખે એ કેવું અનઘટતું અને ઘાટકી કા મછે! જે સુવાવડી મુવેલું બચું જણે તે જારે બાર દાહાડામાં ચોખી થઈ શકે તારે જે સુવાવડી જીવતું બચું જણે તે ૪૦ દાહાડા લગી પા ક થઈ શકે નહી એ વીચારજ બેહુંદો લાગેછે. જીવતું બચું જણ

નારી સુવાવડી નસાની મીસાલે ગણાયેછે એવું કેથે જોવામાં આવતું નથી; માતરે જે માવજત કહીછે તે મુવેલાં બચાં જણનારને માટે ફરમાવીછે; એ ઉપરથી સાફ માલમ પડેછે કે જીવતું બચું જણનારી સુવાવડી કદી પણ નાપાક કેહેવાયે નહી. પણ એ સઘલું એક કોરે મેલતા જો મુવેલું બચું જણનારી સુવાવડી ૧૨ દાહાડામાં ચોખ્ખી થઈને સઘલા સાથે મલી ભેલી શકેછે, તારે બીચારી જીવતું બચું જણનારી સુવાવડી ઉપર ૪૦ દાહાડા લગી સીતમ ગુજારવો સઘલા અકલમંદ જરથોસતી મરદો તથા ઓરતોને તદન લાજેમ નથી, અને તેઓ જાણે એક જાતનો ગુનાહ કરેછે. જરથોસતી ધરમના ઉપાધીયામાં જેઓ ખપેછે તેઓ કાંયે નહી એ બાબદમાં પોતાના અંજાણ્યા જાતભાઈઓને ધડો આપતા; તેઓ શા માટે એક નુકસાનકારક ભુંડી રસમ ચલાવા દેછે ? જો દસતુરો તથા મોબેદો એ પરમાણે ચાલે નહીતો, સઘલા સમજુ જરથોસતીઓએ પોતે જાતે એકઠા મલીને ખરાબ રસમને દુર કરવી લાજેમછે. આવા સુધરતા વખતમાં એ ભુંડી રસમ જરથોસતીઓને એબ લગાડેછે. પણ પેલા "રાહાનુમાએ માજદીયશના" ના આગેવાનો કાંહાં ગયાછે ? તેઓ સુવાવડીની બાબદ જાંહાં તેઓની નાજુક પંથો ઉપર જુલમ ગુજરેછે તેનો અટકાવ કરવાને પગલું કાંએ ભરતા નથી; વંદીદાદનો ખરો બોધ લોકોને સીખવવામાં અને તે પરમાણે ચાલવાની ભલામણ કરવામાં તેઓને શું અડચણછે ?

અરે ! તમે સમજુ જરતોસતીઓ, કાંયે તમે તમારા ધરમથી ઉલટા ચાલીને તમારી અબલા ઓરતોની ઉપર જુલમ ગુજારોછો ! ખરી વાતછે, જે તમારી ઓરતો જેમ તમે કહોછો અને સીખવોછો, તે પરમાણે ચાલેછે અને જો જુલમ જેવો પણ હોકમ હોયછે, તે બીચારીઓ મુગે મોહોડે ફરજ સમજીને ખમીયા કરેછે. એ પણ ખરી વાતછે કે આજ સુધી તમુને ધરમ સમજાવનાર કોઈ હતું નહી; પણ હવે તમારા ધરમ પુશતકોનો સમજ પડે એવી બોલીમાં તરજુમાં થયાછે. કાંયે હવે જારે તમે તમારી ભુલ જુવોછો, તારે તે સુધારવાને પછાત રહોછો ? બીચારી નાજુક, મુગે મોહોડે ખમનારી ઓરતને માટે કોણ બીરૂં ઝરફીને તેઓ ઉપર પડતો જુલમ કાહાડી નાખવાને આગેવાન થાયેછે !

ખોરાક—દુધમાં ભેલ.



CHARACTERS OF GOOD MILK—ADULTERATIONS.

ગયાં આંકમાં, દુધમાં શું શું ચીજો આવેછે અને તે ચીજોનું પરમાણ શા કારણોથી ઓછું અથવા વધુ થાયેછે તે સમજાવીયું હતું. હવે ચોખું દુધ કીયું કેહેવાયે, તેમાં શું શું ભેલ કરવામાં આવેછે, એ બાબદ જાણવાની ઘણી અગતનીછે, કાંયેકે ગરીબથી તે માતબર લગી સઉ લોકમાં એ ખોરાકનો જેટલો ખપછે તેટલો બીજો કોઈ પણ ખોરાકનો નહી હશે; અને જે વસતુ દરરોજ આપણા ખાધામાં આવે તે ચોખીછે કે ભેલ કીધેલીછે એટલું જો આપણે પારખી નહી શકીયે તો પછી આપણા હાલ ઘણા બુરા કેહેવાંયે, અને તોયપણ કેટલા થોડા જણ એ બાબદ બરાબર સમજેછે!

દુધમાં મુખીય ભેલ પાંણીનો કરવામાં આવેછે. સેંકડે પાંચથી તે છેક પચાસ ભાગ પાણીનો ભેલ કરવામાં આવેછે. ઘણું કરીને એ ભેલ છુટક દુધ વેચનારાઓ કમાઈને વાસતે કરેછે. હીંદુસથાંનનાં દુધવાલાઓ વીશે આપણા લોકોમાં એવો વીચાર બેસી ગયેછે કે તેઓએ દુધમાં જરા પણ પાણીનો ભેલ કરીયા વગર વેચવાના જાણે શોગંદ લીધાછે. જોકે દુધમાં પાણીનો ભેલ કીધાથી જાનને સીધી રીતે નુકસાની થતી નથી, તોયપણ આડી રીતે તે નુકસાન કરેછે. હીંદુ લોકોનો મુખીય ખોરાક દુધનોછે અને પોશટીક ખોરાક પણ માતરે તેજ છે. હવે જે ખોરાક જે ઉપર માતરે બદનનું પોશણ આધાર રાખે, તેજ જો પાણી ભેલીને કમજોર કરી નાખે, તો જેટલું બદનના પોશણની વકી રાખવામાં આવે તેટલી બનતી નથી અને તેથી માણસ દુબલું રેહેછે, કાંયેકે ધારીયા જેટલો પુરતો પોશટીક ખોરાક મલી શકતો નથી. એજ પરમાંણે પુશકલ બચાંને માઓનું દુધ કમ હોવાથી જાનવરોના દુધ ઉપર રેહેવું પડેછે; તેજ માતરે બચાંનો પોશટીક ખોરાક છે અને જોકે ચોકસ જથો બચાંના પેટમાં જાયે પણ તેટલું પોશણ નહી મલે તો બચું આસતે આસતે નબલું, દુબલું થઈને મરણ પામે છે. (ખોરાકમાં ભેલ કરનાર કેવી રીતે ગુનેહગાર થાયેછે અને તેઓને શું શીખશા ઘટેછે તે બાબદ હવે પછી જણાવશું.)

આપણા લોકો સારા દુધની પરીખ્યશા દુધમાં આંગલી બોરીને ક રેછે. જો દુધ આંગલાં ઉપર વલગી રેહેછેતો તેને ચોખ્ખું દુધ કરીને કેહેછે અને જો ઢલી જાયેછેતો સમજેછે કે તેમાં પાણીનો ભેલછે. એ પરીખ્યશા સઉથી સેહેલછે અને જારે પાણી ઘણું ભેલેલું હોયેછે તારે સ ઉથી સરસછે, પણ જારે પાણી થોડુંજ ભેલીયું હોગે, તારે એ પરીખ શાથી ભેલ માલમ પડી આવતો નથી અને એ વખતે બીજી રોતે પરી ખ્યશા કરવાની જરૂરછે. ચોખ્ખું દુધ બહુ સફેદ અને તદન અપાર દરશ ક હોયેછે; ભેલેલું દુધ આસમાની રંગનું માલમ પડેછે અને તદન અ પાર દરશક હોતું નહી; ચોખ્ખું દુધ ઘણું આસીડ તેમ ઘણું આલકલાઇ ન નથી; એટલે બલુલીટમસ અથવા અલધ ઉપર સેહેજ અસર કરે છે; પણ જો તે વધારે આસીડ હોયેતો સમજવું કે દુધ્ર વાસીછે; જો ઘ ણું આલકલાઈન હોયેતો જાણવું જે તરતની વેયાયેલી અથવા દરદી ગાયેનું દુધછે. ચોખ્ખું દુધ થમ રાખ્ખી મુકીયું હોયેતો તેમાં જલદીથી ફેરફાર થતો નથી; પણ પાણી ભેલેલાં દુધમાં જલદીથી ઉપર છારી બં ધાયેછે. ચોખ્ખાં દુધને ઉકાલતાં તેમાં ફેરફાર થતો નથી, અને ઉપર મ લાઈની એકસરખી છારી જલદીથી બંધાઇ જાયેછે. પાણીવાલાં દુધમાં મલાઈની છારી એકસરખી બનતી નથી.

જો વધારે ખાતરી કરવી હોયે અને દુધમાં જુદી જુદી ચીજનું પરમાણ બરાબરછે કે નહી તે જાણવું હોયેતો આ પરમાણેની યુકતી ક રવી. એક લાંબી કાચની અરધા ઈંચ વેયાસની નલી લેવી, તેમાં દુ ધ નામવું અને એક જગા ઉપર થમ મુકી રાખ્ખવું. ચોવીસ કલાક માં સઘલી મલાઇ ઉપર એકઠી થશે. સઉથી સારાં અને ચોખ્ખાં દુધ માં સેંકડે ૮ અથવા ૯ ભાગ મલાઇના આવેછે; જો દશ ઈંચ લાંબી નલી હોયેતો નજદીક એક ઈંચ લગીની મલાઇ હોવી જોઇયે. એ વી શેની તપાસ કરતાં એક સંભાલ રાખ્ખવી; જે દુધમાં પાણી ભેલીયું હો યેછે અને જો ગરમ પાણી હોયેછેતો મલાઈ ઘણી જલદીથી છુટી પડવા માંડેછે અને જારે ચોખ્ખાં દુધમાં ચાર પાંચ કલાકમાં સેહેજ મલાઇ છુ ટી પડેછે તારે એવાં ભેલેલાં દુધમાં વધારે મલાઈ માલમ પડેછે; પણ ચોવીસ કલાક લગી રાખીયા પછી જોશોતો ચોખ્ખાં દુધ માહેથી વધારે મલાઇ છુટી પડેલી નજરે પડશે. એ મલાઇ છુટી પાડીને જો હલવે થી ગરમ કીધી હોયેતો માખણ ઘીઇની ઝીસાલે ઉપર તરસે અને થં

ડું પડીયા પછી પાણી માહેથી છુટું કરીને તોલેતો માખનનો ખરો ભા ગ દુધમાં કેટલોછે તે માલમ પડી આવશે. એક પૈનટ (૨૦ ઔનસ) ચોખા દુધ માંહેથી ૨૧૭ ગરેન અથવા દર સેંકડે હડીથી સાડા તર ણ ભાગ માખણના નીકલેછે.

મલાઈમાં ઘણુંકરીને સઘલો માખનનો ભાગ આવેછે. જારે મ લાઇ અથવા માખન છુટું પડીયું એટલે બાકીના દુધને સેહેજ ગરમ કરીને તેમાં જરા સરકો અથવા ચુસડાનું પાણી નામવું, તેથી સઘલું કેઝીન અથવા દહી છુટું પડશે; એને જેમ મથો બનાવીયે તેમ પાણી કાહાડી નાખીને પછી તોલી જોવું. એક પૈનટ ચોખ્ખાં દુધ માહેથી ઓછાંમાં ઓછું ૨૬૨ ગરેન અથવા દર સેંકડે તરણથી ચાર ભાગ દહીના નીકલશે.

હવે આગલના જેટલુંજ દુધ લેઈને તેને તોલવું અને પછી ધીમી આંચે તેનું પાણી બાલી નાખવું અને બાકીનું જે રેહે તેને તોલવું. એક પૈનટ દુધ માહેથી નજદીક બે ઔનસ અથવા સે કડે દશ ભાગ નીકલ વું જોઈયે, અને તે ઉપરથી સેહેલથી પાણીનો ભાગ માલમ પડી આવશે.

હવે દુધનું પાણી બાલીયા પછી જે રેહે તેને જો વલી હવામાં ગ રમી આપીને બાલીયું હોયેતો માતરે ખાર રેહેશે અને તોલોયાથી ખા રનું પરમાણ નીકલશે. એક પાંઈનટ દુધમાં નજદીક ૪૩ ગરેન અ થવા સેંકડે અરધો ભાગ ખારનો નીકલવો જોઈયે.

હવે જો દુધના તોલ માહેથાં, પાણી, માખણ, દહી અને ખારનું તોલ બાદ કરેતો ખાંડનો ભાગ કેટલોછે તે માલમ પડી આવે. એક પાંઈનટ દુધમાં ૩૪૧ ગરેન અથવા દર સેંકડે ચારથી પાંચ ભાગ ખાં ડના આવવા જોઈયે.

એ પરમાંણે જો ધીરજથી દુધને તપાસી જોઈયેતો દુધ ચોખુંછે કે પા ણીયી ભેલ કીધેલુંછે તે. જલદીથી માલમ પડી આવીયા વગર રેહેશે નહી.

એ સાથે વલી દુધમાં પાણીનો ભેલછે કે નહી તે જાણવાને માટે બીજી એક યુકતી જણાયેલીછે. દુધનું ખાસ વજન (સપોસીફીક ગરા વીટી) જાણવાને માટે લાકટોમીટર નામનું હથીયાર બનાવીયુંછે; તે ને દુધમાં મુકીયાથી તેનું ખાસ વજન માલમ પડી આવેછે. ચોખ્ખાં દુધનું ખાસ વજન ૧૦૩૦ ગણવામાં આવેછે; એટલે જેટલું ચોખુ પાણી તોલીયાથી ૧૦૦૦ ગરેન થાયે તેટલુંજ દુધ તોલીયાથી ૧૦૩૦ ગરેન થવું જોઈયે. એના કરતાં પણ એક બીજું સાધારણ અ ને સેહેલ હથીયાર બનાવીયુંછે; તેની દાડીમાં ચાર ભાગ કરવામાં આવીયાછે. સઉથી નીચેનો કાપો સઉથી ચોખ્ખાં દુધનું અને સઉથી ઉપરનો કાપો પાણીનું વજન બતલાવેછે. અને જેમ હથીયાર દુધમાં

વધારે અથવા ઓછું ડુબેછે તેમ પાણી અથવા દુધનો વધારે ભાગછે એમ બતલાવેછે.

દુધવાલાઓ દુધમાં પાણી મેલવેછે એટલુંજ નહી પણ તે માહેથી મલાઇ પણ કાહાડી લેછે. પણ એમ કીધાથી દુધનો રંગ આસમાની થઈ જાયેછે અને છુછા જેવું માલમ પડેછે. દુધને ઉપર જણાવીયું તેમ એક કાચની નલીમાં ૨૪ કલાક લગી થમ રાખીયાથી મલાઇ કાહાડી લીધીછે કે નહી તે માલમ પડી આવશે.

વલી દુધમાં પાણી નાખીવા પછી પાછું ઘાટું દેખાયે એવી મતલબથી તેમાં ચોખાના આટાની કાંજી બનાવીને કોઈ વેલા ભેલવામાં આવેછે. એવાં દુધમાં ગાંગરા બંધાયેલા માલમ પડશે અને દુધને ઉકાલતી વખતે તલીયેથી જલદીથી બલી જશે અને પોપરી બંધાશે. સઉથી સરસ પારખવાની રીત એવાં દુધમાં જરા આયોડીનનું ટીંકચર નાખીયાથી દુધ જલદીથી બલુ રંગનું થઈ જશે.

ડાકટર મીતચેલ, અને નારમંડી જણાવેછે જે પાણી સીવાએ લંડન શેહેરના દુધમાં મીઠાસ લાવવાને માટે ખાંડ, સવાદ લાવવાને માટે નીમક, પાછો રંગ લાવવાને માટે અલધ અને અનાતો, ઘાટું કરવાને માટે ચાક, ગુંદર, આટો અને ભેજું, અને ખટાસ નહી થાયે એટલા માટે સોડા ખારનો ભેલ કરવામાં આવેછે. મોટાં ભાયેગે મુંબઈ શેહેરના દુધવાલા એટલું બધું સમજતા નથી, અને તેથી એટલું બધું તરકટ કરવાને બની પણ આવતું નથી.

ડાકટર હાસલે લંડન શેહેરના દુધના ૨૬ નમુના તપાસી જોયા તેમાં ૧૪ નમુના ભેલના, અને ૧૨ ચોખ્ખા દુધના હતા. પાણી સીવાએ બીજો કાંઈ પણ ચીજનો ભેલ માલમ પડીયો ન હતો; પાણીના સેંકડે ૧૦ થી તે ૫૦ ભાગ હતા. ડાકટર હાસલ કેહેછે કે એક જણ એવું લખી ગયેાછે કે તેણે લંડન શેહેરમાં દુધનો ખપ કેટલો થાયેછે તેની ગણતરી કાહાડતાં એવું માલમ પડીયું કે એ શેહેરના રેહેવાસીઓને ભાયેગે દરરોજ એક ચમચો પણ દુધનુ પરમાણ આવે; અને એ ઉપરથી સમજ પડી શકશે કે પાણી દુધનું કેટલું બધું કામ કરી શકેછે.

ડાકટર હીવુલેટના ૧૮૬૬ ના રીપોરટ ઉપરથી માલમ પડેછે કે મુંબઈ શેહેરમાં દુધ આપનારા સઘલાં મલીને ૨૯૭૬ જાનવરો હતાં. જો એમ વીચારીયે કે દર જાનવર દરરોજ વધુંમાં વધું ૧૦ સેર દુધ આપેતો ૮ લાખ ઉપરની વસતીમાં દર ૨૭ માણસે એક સેર દુધ પુરૂં પડેછે; એટલે દર માણસને ભાયેગે બે ચમચા દુધનું પરમાણ આવતું હોયે. એ ઉપરથી વીચાર કરી શકાશે કે મુંબઈ શેહેરમાં પણ પાણી દુધનું કેટલું કામ કરી શકેછે.

તંનદરોસતી.

નવેંમબર ૧૮૬૯.

મુંબઈ શેહેરનાં ખાટકીવાર.



SLAUGHTER-HOUSES IN BOMBAY



જે પરમાણે ઘરના વાડા, રસતાનો કચરો, બજાર, ઈતીયાદીથી હવા ગલીચ થાયેછે અને તેથી લોકોની તનદરોસતીમાં બીગાડો થાયેછે, તેજ મીસાલે ખાટકીવાર, પણ શેહેરમાં હોવાથી લોકોને નુકસાનકારક થઇ પડેછે. આજ બે વરસની વાત ઉપર બોરીબંદર દરીયાને કીનારે એક જગા હતી કે જાંહાં દરરોજ સેંકડોબંદ બકરાં તથા મેંઢાં કપાતાં હતાં અને ભરતીની વેલા અને જારે પુરવ તરફનો પવન ફુકતો હતો તે વખતે એટલો તો બદબો નીકલતો હતો કે જેથી નજદીકના રેહેવાસીઓને તદન કંટાલા ભરેલું તેમ નુકસાનકારક થઈ પડતું હતું. ગાએ ભેંસ કાપવાને માટે ખાટકી મોહોલામાં એક બીજી જગા હતી; તે વસતીની વચે આવેલી હતી અને તેથી લોકોને ઘણી ઈજા પુગતી હતી; એ સીવાએ ડુકર કાપવાને માટે સુનાપુરની ગલીમાં અને મજગાંમ તથા મેહેમમાં જુદે જુદે ઠેકાણે જગાઓ હતી. સુનાપુરની જગા છેક વસતીની વચે આવેલી હતી અને જોકે દરરોજ કપાતાં ડુકરની સંખીયા જુજ હતી તોયપણ આસપાસના રેહેવાસીઓને ગંધ ખમવી પડતી હતી. પણ એ સીવાએ મુસલમીન, પારસી અને હીંદુ લોકો ભોગ, ધરમની કીરીયા, ઈતીયાદી

કામને માટે જગેજગે અને ઘરેઘરે બકરાં મેંઢાં કાપતા હતા અને જો કે તે કોઈ કોઈ વેલા જોવામાં આવતું હતું, તોયપણ જાનવરનાં આંતરડાં અને બીજા ભાગો રસતામાં અથવા ખેતરોમાં નાખવામાં આવતા હતા અને તેથી ઘણી ગલીચી થતી હતી. એ સઘલું હવે મુંબઈ શેહેરમાહેથી કાહાડી નાખવામાં આવીયુંછે અને મુંબઈથી ૮ માઈલને છેટે વાંદરાં ગામમાં ખાટકીવાર બાંધવામાં આવીયાછે અને તેથી મુંબઈ શેહેરમાહેથી એક ગલીચીનું કારણ દુર થયુંછે.

ખાટકીવાર દુર કીધાથી મુંબઈ શેહેરમાહેથી એક બીજી ગલીચીનું કારણ કમતી થઈ ગયુંછે. જારે ખાટકીવાર મુંબઈમાં હતાં, તારે હજારોબંદ બકરાં, મેંઢાં, અને ગાયે શેહેરમાં લાવીને એકઠાં કરી મુકતા હતા; એક નાહાની જગામાં ખીચોખીચ જાનવરોને રાખતા હતા, અને તેથી પુશકલ ગલીચી થતી હતી; વલી જે જગા ઉપર જાનવરોને રાખવામાં આવતાં હતાં, તાંહાંજ લોકો રેહેતા પણ હતા, અને તેથી લોકોની તનદરોસતીમાં પુશકલ બીગાડો થતો હતો. વસતી માહેથી એ પીડા હવે ઘણે દરજે નીકલી ગઈછે.

પણ હજુર એક પીડા રહી ગઈછે. ધરમને બાહાણે, ખાટકીવાર દુર લઇ ગયા પછી પણ પુશકલ બકરાં શેહેરમાં કાપવામાં આવતાં હતાં, કાંયેકે તેથી તેઓને પઈસામાં ફાયેદો થતો હતો; પણ જારથી એવો કાયેદો કરવામાં આવીયો કે ધરમને કારણુસર બકરાં વાંદરે જઈને ફીઈ આપીને ખરીદ કરવાં તારથી એ રીત ઘણે દરજે બંધ થઈછે; તોયપણ હજુર લોકો ઘરમાં તથા ખેતરમાં બકરાં કાપેછે, અને તેના આંતરડાં તથા બીજી ગલીચી દુર કરવાની તેઓ કાંઈ પણ દરકાર રાખતા નથી, તેથી ગલીચી થયા વગર રેહેતી નથી: એ બાબદમાં સરકાર તરફથી કાંઈ પણ બંદોબસત થવો જોઈયે. આંતરડાં અને બીજી ગલીચી રસતામાં નાખીયાને બદલે તેઓને એકાદ જગામાં દાટવાની ફરજ પાડવી જોઈયે.

પારસી ઓરતોની દસતાનની વખતે ચાલચલણ અને માવજત.



ધરમના ફરમાનથી ઉલટી રસમ.

TREATMENT AND BEHAVIOR OF PARSEE WOMEN DURING THE PERIOD OF MENSTRUATION.

પારસી લોકોની ઓરતો દસતાનની વેલા પોતાની હાલત સઘલા લોકોને, પોતાનો ધણી એટલુંજ નહી, પણ પોતાનો બાપ, ભાઈ, છોકરો તથા છોકરી, પારપડોશી, મોહોલેદાર, ચાકર નફર અને અંજાણાને જાણ કરીને જે શરમ ભરેલો દેખાવ દેછે, અને તેથી જે કુમલા મગજો ઉપર ખરાબ અસર થાએછે, એ સઘલી પીડા એક કોરે મુકતાં, દસતાનવાલી ઓરતની તનદરોસતી ઉપર હાલની રસમથી શું અસર થાએછે, અને તેઓ બેસમજથી કેટલી રીતે ધરમના ફરમાનથી પણ ઉલટાં ચાલેછે, અને તેથી તેઓને કેટલી હાંની પોહોચેછે તે બાબદ દરેક પારસીએ જાણવાની જરૂરછે. જો તેઓ દસતાન શુંછે તે બરાબર સમજે અને તેની ખરી કેફીયતથી વાકેફ થાએતો હાલ જે ઓરતો પીડા ખમેછે તે હજાર ઘણે તલી જાએ.

દસતાન એક કુદરતી બનાવછે. જે પરમાણે ખોરાકને જોઈને મોહોડાંમાં લબ છુટેછે, તે હોજરીમાં ગયાથી ગાસટરીક નામનો રસ પેદા થાએછે, આંતરડાંમાં પીત અને બીજા રસો રેડાએછે; જેમ લોહીને સાફ રાખવાને માટે પીશાબ અને પસીનો છુટો પડેછે; અને આંખ, નાક અને કાનના બચાવને માટે આંશું, બલગમ અને મેલ પેદા થાએછે; અને જો તે કામોમાં ખલલ પડેછે, તો ખોરાક જરી શકતો નથી, લોહી સાફ થઇ શકતું નથી અને આંખ, નાક અને કાનને ઇજા થાએછે; તેંજ મીસાલે જારે ઓરતો ભરજુવાનીમાં આવેછે તારે ઘરભસથાન જે અતરે સુધી વગર કામ કરવે પડી રહીયું હતું તેને કામમાં લાવવાને માટે કુદરત જાતે તેની તરફ લોહીનો જોસો કરેછે, અને તે વખતે ઘરભસથાનની અંદરની સપાટીમાહેથા લોહીના જેવો પેદા

રથ નીકલેછે કે જેને આપણે દસતાન કરીને કહીયેછ, અને જો એ દસતાન પેદા થવામાં ખલલ પડેછે, તો ઘરભસથાન પોતાનું ખાસ કામ બજાવાને અશક્ત રેહેછે.

દસતાન બલુ નેસના લોહીને મલતું આવેછે, પણ તે વધારે પતલુંછે, તે લોહીની મીસાલે બંધાઈ જતું નથી, તેનો રંગ વધારે કાલો હોયેછે અને તેમાં કાંઈ પણ વાસ નથી; અને જો હોયેતો ઘણોજ સેહેજ હોયેછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે જોકે તે લોહી નથી તોયપણ તે લોહીને મલતું આવેછે, અને જે રીતે પીશાબ, પસીનો, થુક, નાકનો બલગમ ગલીચી કેહેવાયેછે, તેજ મીસાલે દસતાન પણ કેહેવાયે; પણ ચાંદાં અથવા ફુલા માહેથી જતી રસી જે ખરેખરી ગલીચી કેહેવાયેછે તેથી તદન જુદુંજછે; અને દરદી ગંધાતી રસી લાગાથી દરદ લાગુ પડવાની જે ધાસતી રેહેછે તેવી ખાસીએત તેનામાં નથી.

દસતાન જતી વેલા ઘરભસથાનમા લોહીનો જોસો થાયેછે અને તેથી ઓરતની હાલત હમેશની મીસાલે રેહેતી નથી. પેહેલાં જરા નબલાઈ અને સુસતી લાગેછે, જરા મેહેનત કીધાથી જલદીથી થાક ચહડેછે, મીજાજ બેચેન રેહેછે, કમરમાં દરદ થાયેછે, પીરૂમાં ભાર લાગેછે; અને દસતાંનનો ખોલાસો થયા પછી એ સઘલી નીશાણીઓ જતી રેહેછે. એવી દસતાનની હાલતમાં ઘરભસથાનના ભાગો નાજુક હાલતમાં રેહેછે અને જેમ લાલ આંખ ઉપર રોશની પડીયાથી દરદનું જોર વધુ થાયેછે, તેમ એ ભાગોની હાલત થઈ જાયેછે; પણ દસતાન ગયા પછી ઘરભસથાનની હાલત બદલાઈને પોતાનું ખાસ કામ કરવાને તઈયાર થાયેછે.

ઓરતની દસતાનની વેલા એવી હાલત હોવાથી તેને ચોકસ માવજત કરવાની જરૂરછે. જોકે ઘરભસથાન દરદી હાલતમાં નથી, તોયપણ ઓરતની તે વેલા હાલત એવી થઈ જાયેછે કે જરા પણ બેદરકાર રહેયાથી તબીયેત બીગડી જાયેછે અને દરદના બી રોપાયેછે. ડાકટર કોપલાનડ દસતાનવાલી ઓરતની માવજત કરવા વીશે આ પરમાંણે લખી જાયેછે:—"એકાએક બીહીક, ગુસો અને સઘલી જાતના મનના જુસાથી દસતાન ઉપર અસર થાયેછે, કદાચ એકેદમ તે બંધ થઈ જાયેછે, અથવા પુશકલ પડેછે; સંગરાહ, ઉલટી, જુલાબ અને સઘલો જાતના લોહીને ઉકાલનારો દવા જેમકે દારૂ, ખરાનડી ઈ

તીયાદીથી નુકસાની થાયેછે. એ વખતે એટલે જારે દસતાન કુદરતી તનદરોસત હાલતમાં જતું હોયે તારે થંડાં અથવા ગરમ પાણીએ નાહાવાનું અથવા પાણીમાં બેસવાનું અથવા પાણીમાં પગ બોરવાનું બંધ કરવું જોઈયે; પગને સરદી અથવા થંડી નહી લાગે એવી સંભાલ રાખવી જરૂરછે અને પથર ઉપર અથવા થંડી સરદ જગા ઉપર અથવા જમીન ઉપર બેસવું નહી જોઈયે. સઘલી જાતની પુશકલ મેહેનત, લાંબી મંજલ, અને ઘણોવાર ઉભું રેહેવાથી પરેજ રેહેવું; કાંયેકે તેથી દસતાન ઘણું જાયેછે અને ઘરભસથાનને નબલું કરી નાખેછે. જે ઓરતને ધાત જતી હોયે તેણીએ દસતાનની વેલા અથવા થોડા દાહાડા આગમજ પચુકરીની દવા મારવી નહી જોઈયે. . . . જારે દસતાન પેહેલ વેહેલું દેખાવ દે તારે પણ એ સીવાએ બીજી માવજતની જરૂર નથી. જો ઓરત નાજુક હોયે અથવા ઘરમાંજ ગંધાઈ રહેલી હોયે, તો ખોલી હવામાં દરરોજ કસરત કરવાની જરૂર છે. દરરોજ નાસતો લીધાની આગમજ અછી રીતે ચાલવાની કસરત કરવી અને એજ પરમાંણે દીવસમાં બીજી બે વખત કરવી. સાંકડા, ઘીચ ઓરડામાં અને સાંકડા અથવા ઘીચ રસતામાં સારો વખત કાહાડીયાથી અને તેથી પણ વધારે, નાહાના, નીચા, સરદ, ઘીચ અને હવા વગરના ઓરડાઓમાં સુવાથી અને ખોલી ચોખ્ખી હવામાં કસરત નહી કીધાથી, શેહેરની રેહેવાસી ઓરતને દસતાનને લગતા મરજો લાગુ પડેછે."

ડાકટર લોકોક કેહેછે કે "જો અકસમાત અથવા જાણી બુજીને જો ઓરતની એવી હાલતમાં સંજોગ થાયેછે, તો જોકે હમેશ નહી તોયપણ વારેઘડીએ એવી ચાલથી ઘણા ખરાબ પરીણામ નીપજેછે; ઘણું કરીને દસતાન પુશકલ છુટી જાયેછે અથવા કોઈ વેલા તદન બંધ થઈ જાયેછે; અને તેથી કરીને તાપ, મગજે પવન, હીસતીરીયા, અને ઘેલાપણું થઈ આવેછે."

ઓરત ૧૪ અને ૧૫ વરસની ઉમરે ભરજુવાનીમાં આવેછે અને તે વેલા તેને દસતાન માલમ પડેછે; કોઈ વેલા ૧૧, ૧૨ વરસે પણ દેખાયેછે, અને તે ભરજુવાનીની શીરૂઆતની નીશાંણી દાખલ હોયેછે. એવા પણ દાખલા માલમ પડીયાછે કે જાંહાં ઘણીજ નાહાની વયેની ઉમરની છોકરીઓને પણ દસતાન જાયેછે. ડાકટર કોપલાનડે

એક ૭ વરસની છોકરીને દસતાન ગયેલું જોયું હતું. ડાકટર અર ચીલ એથી પણ નાહાની ઉમરના ઘણા અજાયેબ જેવા બીજાઓએ જોયેલા દાખલા લખો જાયેછે.

દસતાન દર મહીને દેખાયેછે; કોઈને એથી પણ ઓછી મુદતમાં દેખાયેછે, એવા દાખલા જણાયેલાછે જાંહાં ઓરતોને દર પંદર દીવસે દસતાન જાયેછે. દસતાન તરણથી તે ૭ દાહાડા લગી જાયેછે; કોઈ વેલા એથી પણ વધારે દીવસ જાયેછે; પણ ચાલુ બાર, પંદર, વીસ દાહાડા સુધી દસતાન જાયે એવું કોઈની પણ અજમાયેશમાં જણાયેલું નથી. જેમ દસતાનની વેલા કુદરતથીજ ઘરભસથાન તરફ લોહીનો જોસો થાયેછે, તેજ મીસાલે ઘરભસથાનની દરદી હાલતમાં પણ લોહીનો જોસો રેહેછે અને તે વખતે ખરૂં દસતાન જતું નથી, પણ લોહી સાથે મલેલી ધાત જાયેછે, જેને ઘણા લોકો દસતાન કરીને ગણેછે અને તેવા ભુલાવાથી જે ખરૂં દરદ હોયછે તેનો તેઓને ખેયાલ આવતો પણ નથી અને તેથી દરદ ભુલ અને બેદરકારપણાને લીધે વધી જાયેછે.

દસતાન ૪૫ થીતે ૫૦ વરસની ઉમરમાં બંધ થઈ જાયેછે; કોઈને એથી પણ જલદી અને કોઈને એથી પણ વધુ ઉમર પછી બંધ થાયેછે. દસતાન બંધ થવાની વખતે ઓરતની હાલત ઘણી બારીકોની આવેછે, એટલે એ વખતે કાંઈ પણ બેસમજ અથવા બેદરકારપણાને લીધે દરદો થઇ આવેછે. એ વખતે દસતાન બરોબર વખતે પડતું નથી; કોઇ વેલા ઘણા દાહાડા લગી દસતાન જયા કરેછે, પણ ઘણું કરીને બે તરણ મહીના રહીને દેખાયા કરેછે અને પછી તદન બંધ થઇ જાયેછે. એવી વખતે ઉપર જણાવેલી માવજત ઉપર વધારે ધેયાન આપવાની જરૂરછે.

હવે પારસી લોકોની ઓરતોમાં દસતાન વીશે શું ખેયાલછે, અને તેઓ તે વખતે કેવી માવજત કરેછે તે તપાસી જોઇયે. પારસી લોકોમાં દસતાન એક મોટી ગલીચી ગણાયેછે અને ધરમના ફરમાનને લીધે દસતાન વાલી ઓરતને કોઇ અડકતું નથી; અને એટલા માટે માએ પોતાની નાહાની વયેની દીકરીને પણ દસતાન વીશેની સમજ આપેછે. માએ જુવેછે કે દીકરી પુરતી વયેની થઇ એટલે તેને દસતાનની વારેઘડીએ તપાસ રાખવાની ભલામણ કરેછે. એવા ખેયાલો નાજુક મગજોમાં ગયાથી બેમાલુમ પુશકલ ખરાબી થાયેછે. આપણા લોકો

ની છોકરીઓમાં ૧૧, ૧૨ અને ૧૩ વરસમાં દસતાન જવા માંડેછે, તેઓને પરણવાના જલદીથી ખેયાલ આવેછે, તેઓ ચોખ્ખાં મનવાલી નીરદોશ રમતીયાલ છોકરીઓને બદલે મોટી બઈરીના જેવા ચેહેરા કરવા મંડી જાયેછે, તેઓને હીસતીરીયા અને એવા બીજા ચેરાયેલા મરજો લાગુ પડેછે, અને તેઓને ધરભસથાનના દરદો નાહાનપણથી જ લાગુ પડેછે; એ સઘલાંનુ મુલ કારણ જોશું, તો બચાંને દસતાનની સંભાલ રાખવા વીશે ચેતવણી આપવાની ભુડી રસમ સીવાયે બીજુ કાંઈ પણ કારણ માલમ પડતું નથી. વલી દસતાન વીશે એક બીજો ભુલ ભરેલો ખેયાલ એ છે કે, હરેક કાંઈ લોહી જેવી વસતુ ગઈ પછી તે દરદના સબબથી લોહી સાથે મલેલી ધાત હોયે, ઈયા ખરૂં લોહી પણ હોયે, પણ તેને તે દસતાન કરીને સમજેછે અને એવા ખેયાલથી દાહાડાને દાહાડા દુર બેસીને કાહાડેછે; અને દરદનો કાંઈ પણ ખેયાલ લાવતી નથી. એક ઓરત એવા ખેયાલથી છ મહીના લગી દુર બેસી રહી હતી એવો દાખલો હમારી અજમાયેશમાં આવેલોછે અને દરેક ડાકટરને ખબર હશે કે એ ભુલ પારસી ઓરતોમાં કેટલી સાધારણછે અને ઓરતોને તેથી કેટલી ઈજા પોંહોંચેછે કે જેનો ખેયાલ બીચારી ઓરતને આવતો નથી પણ માતર ડાકટરજ સમજી શકેછે.

એક દસતાંનવાલી ઓરતનો દેખાવ જુવો ! ઘરને ભોંયેતલીયે, ઘણું કરીને દાદરની હેઠલ, સરદ જગામાં, જાંહાં ઘણું કરીને ઘેરાયેલો ગલીચ પવન ફુકેછે, એવી જગામાં એક લોહોડાંની ઢોલકી ઉપર માતરે એક પતલો ચારસો અથવા ચાદર પાંથરીને, વગર બીછાને, વગર તકીયે, વગર ઓઢણે પડી રેહેછે; ઘણી વેલા તેની સારી, તેનો પોશાક, તેનું ઓઢણું અથવા તકીયો પણ થાયેછે. તે સઘલાંથી દુર રેહેછે, તે કસાંને અડકતી નથી અથવા કોઈ તેને અડકતું નથી. જાંહાંસુધી દસતાન અથવા તેને મલતી રસી જાયેછે તાંહાંસુધી તે દુર બેસી રેહેછે. જારે દશ બાર કલાક લગી કાંઈ પણ એવી નીશાણી માલમ પડતી નથી એટલે તે આંગ ધોવાની તજવીજ કરેછે; અને એ વખતે જેટલો તેઓ માહો અને શરમ ભરેલો દેખાવ દેછે તેવો બીજો કોઈ પણ હશે નહી. વાડાની પાસે મોરી હોયેછે; તે વારેઘડીએ ઉપરથી અને બાજુએથી ઉઘાડી હોયેછે, તાંહાં પોતાનું પેહેલાં આંગ અને કપડાં ધુવેછે; પછી ભીનાંને ભીનાંજ કપડાં પેહેરીને ઢોલકી તથા તાંહાં

ની જગા ધોવાને માટે જાયેછે. એ વખતે મલાજો, મરીયાદા, શરમ એ સઘલું એક ઠેકાણે રેહેછે ! તે જગા સાફ કીધા પછી પાછી આંગ અને કપડાં ધોયેછે અને વલી ભીનાંને ભીનાંજ કપડાં પેહેરીને માર ઉપર ચાલી જાયેછે. ઘણી વેલા એવી હાલતમાં દાદર ઉપર મરદ અને ઓરત સાંમે સાંમુ થઈ જાયેછે ! માંર ઉપર પોતાના ઓરડામાં જઈને વલી ફરીને આંગ ધુવેછે અને પછી ધોતાં કપડાં પેહેરીને ઘર બારના કામમાં વલગેછે.

હવે દસતાનવાલી ઓરતની ઉપર જણાવેલી માવજત સાથે આ રીત તપાસતાં કેટલો ફરક માલમ પડેછે. ભોંયેતલીયાની જગા હમેશાં ગલીચ હોયેછે, તે સરદ અને થંડી હોયેછે; તાંહાંની હવા ઘણું કરીને ગલીચ હોયેછે; અને ઉપર જણાવીયું તેમ, "નાહાના, નીચા, સરદ, ઘીચ અને હવા વગરના ઓરડામાં સુવાથી અને ખોલી ચોખી હવામાં કસરત નહી કીધાથી, ઓરતને દસતાનને લગતા મરજો લાગુ પડેછે." વલી હાલની રસમ પરમાંણે આંગ ધોયાથી અને આંગ ઉપર ભીનાં કપડાં રાખીયાથી બદનને સરદી પોહોચે, તાપ આવે અને તરેહવાર દરદો લાગુ પડે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

હવે, એ દસતાનને લગતી સઘલી માવજત ધરમને બાહાણે કરવામાં આવેછે. જરથોસતી ધરમમાં દસતાનવાલી ઓરતની માવજત વીશે શું આવેલુંછે, તે તપાસી જોઇયે. એ વીશે વંદીદાદની આખી ૧૬ મી પરગરદ રોકાયેલીછે; † તેમાં ખોલી રીતે જણાવેલું છે, કે દસતાનવાલી ઓરતને માટે ઉંચી અને સુકી જગા પસંદ કરવી (વ૦ ૫, ૬ અને ૭). વલી દસતાન કેટલા દીવસ લગી જાયેછે તે વીશે આ પરમાણે જણાવેછે. જો તરણ રાત ગયા પછી પણ એક ઓરતને દસતાન માલમ પડેતો, તેણીએ ચાર રાત સુધી દુર બેસવું, અને જો હજુર દસતાન દેખાયા કરેતો પાંચ, છ, સાત, આઠ અને નવ રાત સુધી દુર બેસવાને માટે ફરમાવેછે અને નવ રાત પછી જો તેવી નીશાણી માલમ પડેતો સમજવું કે તેમાં દેવનું કામછે; (એટલે તે હવે દસતાન નથી પણ દરદી હાલતછે) અને તેને માટે શું ઉપાયે કરવો તે સમજાવેછે (વ૦ ૨૧ થી ૩૦ લગી). જરથોસતી ધરમમાં દસ

---

† જુવો સપીગલનો ઇંગરેજીમાં તરજુમો પાને ૧૨૧.

તાનવાલી ઓરતોને કામકાજથી દુર બેસવા કેહેછે, તેમાં બેવરૂં દાહાપણુ જણાયેછે; પેહેલાં તે ઓરત એવી હાલતમાં ઘરબારનું કાંમકાજ કરવાને અશકત રેહેછે અને તેથી તેને આશાયેશની જરૂરછે. દુર બેસવાથી સંજોગથી દુર રેહેવાની મતલબ જલવાયેછે; અને તેનું કારણ ડાકટર લોકોક ના બોલોમાં ઉપર જણાવીયુંછે. પણ જરથોસતી ધરમમાં દસતાનવાલી ઓરતને અડકવા વોશેની જે મનાઈ જણાવીછે તેનું કારણ બરાબર સમજ પડી શકતું નથી; કાંયેકે દસતાનવાલી ઓરતને અડકીયાથી કાંઈ ગલીચી લાગતી નથી અથવા કાંઈ બુરો મરજ ઉડતો નથી. પણ જો દસતાનને ગલીચી સમજીને ઓરતને દુર બેસવા ફરમાવીયું હોયેતો કેટલાંએક દરદવાલાંઓને મરદ તેમ ઓરતને તે પરમાણે દુર બેસવું પડે તેનો ખેયાલ થઈ શકતો નથી. દસતાનવાલી ઓરતને અડકવાની મનાઈથી એટલો ઘેરફાયેદો થાયેછે કે જારે તે આજારી હાલતમાં આવી પડેછે તારે તેની મેનીજ બરાબર થઈ શકતી નથી. વલી જરથોસતી ધરમમાં સુકી ઉંચી જગા ઉપર બેસવાને માટે તથા નવ રાત પછી વધારે લગી દુર નહી બેસવાને માટે જે ફરમાન કીધુંછે તેમાં પણ મોટું દાહાપણછે, અને એટલું ફરમાન હોવા છતાં પણ પારસી લોકોના ભોલી ઓરતો ખોટા વાચાર રાખીને ખોટી રસમ પરમાંણે ભોંયેતલીંયે ખરાબ હવામાં અને સરદ જગામાં બેસે અને દરદને દસતાન સમજીને મહીનાને મહીના એવી જગામાં કાહાડે એ ઘણું અફશોસ કરવા જોગછે.

બચ્ચાંની તનદરોસતી.



બચ્ચું જનમીયા પછી તરતની માવજત.

HEALTH OF CHILDREN:—

MANAGEMENT IMMEDIATELY AFTER BIRTH.

શીરીનબાઈ અને તેવણની બેહેનપણીઓ એકઠાં મલેલાંછે અને ગઈ વખતે ડાકટરે કહી સંભલાવીયું તે ઉપર વાતો કરેછે.

શી૦—આપણા પેહેલા માર ઉપરની સુનાઈ દશ દાહાડા થયા વેયાઈછે, અને તે વખતે મેં દાઈ કેવી રીતે મેનીજ કરેછે તેનો ચારો ધેયાન રાખીને જોયા કીધો; અને મને લાગું કે કેટલીએક રીતે દાઈ પોતાના ધારા પરમાણે કરતી હતી. મેં દાઈને ડાકટરના સમજાવીયા પરમાણે મેનીજ કરવાને માટે જરા ઈસારો કીધો, પણ તે ઉપરથી તે એટલીતો ફફરી પડી અને મારી સાથે વહડવા લાગી કે તદન હું ચુપ રહી ગઈ. વલી બીજાં બઈરાં પણ અસેમસે બોલવા લાગાં કે "હા, હમુને ખબરછે કે હવેતો બઈરીઓ મોટીંગ ભરેછે અને ડાકટર આવીને તેઓને ડાકટરપણું સીખ્વવી જાયેછે; હવે બઈરીઓ પણ ડાકટર થઈને નીકલશે તે બધી ખબરછે. બીચારી આ દાઈએ આજ ૪૦ વરસ થયાં કાંઈ હજારો બચ્ચાંની મેનીજ કીધી હશે ને હવે ડાકટરના સમજાવીયા પરમાણે દાઈની ચુક કાહાડવા નીકલીયાંછ. મુગાં મુગાં કાંઈ પોતાનો કામ ધંધો કરવો હોયેતો કરો અને એવો લાહેરી મુકી દેવો." મારોતો છેકજ મોજાજ ગયો હતો, પણ હું સમજી કે એવી અનઘડ બાઈઓ સાથે તકરાર કરવામાં કાંઈ વલવાનું નથી; કરીને તાંહાંથી ખીસતી થઈ.

બાનુ૦—(હસીને) તમુને આ પેહેલ વેહેલો ધહોતો ઠીક મલીયો!

શી૦—પણ, પેયારી બેહેન, એથી કાંઈ હું દબી જવાની નથી. મારેથા જેટલી કોશેશ બનશે તેટલી કરવાને ચુકશ નહી.

એવામાં ડાકટર આવી પુગા અને વાત ચાલતી હતી તેનો સાર ડાકટરને કહી સંભલાવીયો. ડાકટરે શીરીનબાઈને તેવનની ઉલટને માટે શાબાસી આપી અને બીજી બેહેનપણીઓને પણ તે પરમાણે ચાલવાને માટે ભલામણ કીધી.

ડા૦—અ પણે ગઈ વેલા કાંહાંથી અધુરૂ મુકીયું હતું, વારૂં?

શી૦—તમે એમ સમજાવીયું હતું કે બચાંના જનમ પછી ચાર કલાક લગી કાંઈ પણ ખોરાકની જરૂર નથી; અને જો બચું ધાવે નહી અથવા માએ હજુર અશકત હોયેતો બીજા ચાર કલાક કાહાડી નાખોયા હોય તોય પણ કાંઈ ફીકર નથી. એ પછી પણ જો માએ ધવાડી શકે નહી અથવા બચું થાન ખેંચી શકે નહીતો તરત ગોલ પાણી પાવું અથવા એરંડીયું તેલ ચટાડવું.

ડા૦—બરાબર; અહીં તમારી આગલ માએ તથા બચાં વીશે બે

બોલ કહી સંભલાવા માંગુંછું. જે માએને પેટે બચું અવતરે, તે માએને બચાંને ધવાડવા આવડવું જોઇયે તેમાં કાંઈ શક નથી; પણ હું દલગીરોથી જણાવુંછું જે મારી અજમાયેશ પરમાણે કેટલીએક મા એને બચાંને ધવાડતાં આવડતુંજ નથી. આપણા લોકોમાં તેર ચઉદ વરસની છોકરી માએ થઈ નીકલેછે, તેઓ માએ તરીકેનું કામ અને ફરજ સમજી શકતાં નથી; તેઓને બચાંને પકડવાની અને ધવાડવાની ટપછપ આવડતી નથી અને તેથી જારે બચું ધાવી શક તું નથી, તારે તે પછવાડે કોશેશ અને મેહેનત લીધાને બદલે કંટાલો ખાઇને બોલેછે કે "બચાંને ધાવતાં આવડતું નથી તે હું શું કરૂં." પણ બરાબર જોશોતો વાંક ઘણુંકરોને માએનોજ હોયેછે; બચાને કુદરતથીજ ધાવતાં આવડેછે, તેને કાંઈ સીખવવાની જરૂર નથી; પણ જારે માએને ધવાડતાં આવડે નહી, તારે બચાંથી ધાવવાને બની શકે પણ નહી.

શી૦—પણ ડાકટર, મારા તરીજા છોકરાની વખતે મેં ધવાડવા ની ઘણીબી કોશેશ કોધી હતી પણ બચું ધાવી શકીયું નહી; અને તે કાંઈ મારી બેસમજને લીધે કેહવાયે નહી, કાંયેકે મારાં આગલાં બે બચાંને મેં પોતે ધવાડીયાં હતાં; પેહેલાં બચું ધાવી શકીયું નહી તેનું કારણ સમજ પડયું નહી, પછી હમારા ડાકટરને પુછીયાથી તેવણે બ ચાંની જીભ તપાસી જોઈ અને માલમ પડીયું કે બચાંની જીભ દોરાથી ખેંચાઇ રહેલી હતી. ડાકટરે તરત દોરો કાતરવટી કાપીયો અને પ છી એક બે દાહાડામાં બચાંએ બરાબર ધાવવા માંડીયું.

ડા૦—ખરી વાતછે, હું તે તમુને કેહેવાનો હતોજ અને તમે જેવી તમારાં બચાંની વાત કરવા માંડો તેવો હું તરત સમજી ગયો કે મારૂં ધારેલુંજ તમે બોલશો અને તે પરમાંણેજ થયું. હા, બચાંનો જીભની હેઠલ કોઈ કદાચ એક બારીક દોરો છેક જીભની અણી લગી આવેછે અને તેથી જીભ ટુકી રેહેછે. ધાવવાને માટે બેઉ હોટ અને જીભનું કામ પડેછે; જીભ વગર હોટોથી ધવાઈ શકાતું નથી, અને જારે જીભ ટુકી હોયેછે તારે એ મતલબ પાર પડી શકતી નથી; અને તેથી બચું ધાવી શકતું નથી. એવી વખતે જીભને લાંબી કરવાને મા ટે એ દોરો કાતરી નાખવાની જરૂરછે; પણ ડાકટર સીવાએ કોઇએ પણ એ દોરો કાતરવાની તજવીજ કરવી નહી. તમે ઘણી વેલા જોયું હશે કે તમારી જીભની હેઠલની બાજુએ બે મોટી બલુ નેસ આવીછે.

એ દોરો કાતરતી વેલાએ નેસો નહી કપાયે તેની સંભાલ લેવાની જરૂરછે. જો એ નેસ કપાયેછે તો લોહી બંધ કરવાનું સેહેલ નથી. જેમ એક કોરાં વણેલાં કપડાંને ફાડવાને માટે પેહેલાં કાતરનો જરા ચપકો ચુકવાની જરૂરછે અને પછી તે સેહેલથી ચીરાયેછે, તેજ મીસાલે એ દોરાને કાતરવતે જરા ચપકો મુકવાની જરૂરછે અને પછી તે હાથ વતે જલદીથી ચીરાઈ જાયેછે.

પણ બચાંથી ધવાઈ શકાતું નથી તેનું એક બીજું કારણછે. આપણા લોકોને તંગ ચોલી અને કાંચરી પેહેરવાની ટેવછે. જો હમેલની વેલા પણ એ પરમાણે પેહેરીયા કરેતો થાનની બોતરા અંદર બેસી જાયેછે, અને તે પછી બચાંના મોહોડાંમાં બોતરી બરાબર નહી આવી શકીયાથી બચાંથી ધવાઈ શકાતું નથી.

બાનુ૦—મને વીચાર આવેછે કે જો માએ પોતાની અથવા બચાંની ખામાને લીધે ધવાડી શકે નહીતો પછી થાન દુધથી ભરાઈને તનાઈ આવીયા વગર રેહે નહી અને મેં એક છોકરીને જોઈછે કે જેનું એ કારણથી થાન સુઝી આવીયું હતું અને તેમાં પરૂં બંધાયાથી તે ઘણી હેરાન થઈ હતી; જારે એવું હોયે તારે ઉપાયે શું કરવો વારૂં?

ડા૦—હા, મેં ઘણી જુવાન છોકરીઓના થાન એ કારણોને લીધે સુઝી આવેલાં અને તેની શંભાલ નહી લાધાથી તેમાં પરૂં બંધાયેલાં જોયાંછે; અને તેઓની હેરાનગતીનો ખેયાલ થઈ શકતો નથી. જો તેઓ જરા સાદી સમજણ રાખેતો એટલી પીડા કદા પણ ખમવી પડે નહી. જેવું માલમ પડયું કે થાનમાં દુધ એકઠું થવા માંડેછે અને પોતાનું બચું ધાવી શકતું નથી, એટલે તરત કોઈ બીજાંના છોકરાંને, છ અથવા આઠ મહીનાનું હોયે તેને ધવાડવું; જારે થાન જરા પણ કઠીણ હોયેછે એટલે તરતના જનમેલાં બચાંથી તે ખેંચાઇ શકાતું નથી; જો જરા મોહોટું છોકરૂં પેહેલાં ધાવેતો થાન નરમ પડે, બોતરી પણ બાહેર નીકલે અને પછી તે નાહાનું બચું ખેંચી શકેછે. જો કોઈ મોટું બચું મલી શકે નહીતો પછી દુધ કાહાડવાનું હથીયાર આવેછે તે વાપડવું.

શીં૦—(પોતાની કબટ ઉઘાડીને) જુવોની ડાકટર આએ દુધ કાહાડવાનું હથીયારછે કે?

ડા૦—હા, આ હથીયાર પચુકરીના આકારમાંછે. હવા ખાલી થયાથી થાન માહેથી દુધ નીકલેછે. પણ, એ કરતાં પણ એક બીજું સવલ શીશીના આકારમાં હથીયાર આવેછે તે ફરીથી જારે હું આવશ તે વખતે હું સાથે લેતો આવશ અને તેની સમજણ આપશ.

પણ, થાન સુઝી આવવાનું કારણ એક બીજું પણછે. ઘણી મા તબર ઈંગરેજ ઓરતોમા એવી રોત પડી ગઈછે કે પોતાના બચ્ચાંને પો તે ધવાડે નહી, પણ જેવું બચું જનમાંયું એટલે એક પારકી ઓરત ધ વાડનારીને સોંફી દેછે. તેઓ ઘણુ કરીને લાડકવાયાં રેહેછે, તેઓને ફરવા હરવા, સહીઓને ભેટવા, નાચ બાલમાંતો જવું જોઈયે, અને જારે તેઓ બચ્ચાંને ધવાડવાની મેહેનત લેતો પછી તેવું કરવાને બની કેમ શકે! એ કારણને લીધે તેઓ પોતે બચ્ચાંને ધવાડતાં નથી; પણ તેથી તેઓના હાલ કેવા થાયેછે! થાનમાં પરૂ, અને પાઠાં, ખહીનો મરજ, અધુરે મહીને પડતાં બચ્ચાં, ઈતીયાદી દરદો તેઓમાં ઘણાં સાધા રણછે અને તેથી તેઓની જીંદગી ઘણી ટુકી થઈ જાયેછે. એવીજ રીત હાલ આપણા માતબર લોકોની ઓરતોમાં પડવા માંડીછે.

શી૦—તમે કહોછો તે ખરી વાતછે; મેં એક બે ગમ એ પરમા ણે કરતાં જોયુંછે; પણ મને તે વખતે એવો ભયંકાર વીચાર કદી પણ આવોયો ન હતો. તમારા સમજાવીયા પછી મને લાગેછે કે જે માએ પોતાને દુધ હોવા છતાં પોતાના બચ્ચાંને પારકી ધવાડનારીને સોફેછે તે ખરેખર ચંડાલ હોયેછે.

ડા૦—પણ એટલું સંતોશકારકછે કે એવા દાખલા ઘણા જુજ જોવામાં આવેછે; પણ બીહોક લાગેછે કે રખેને એકકની દેખાદેખીથી આપણા લોકોમાં એવી રસમ સાધારણ થઈ પડે.

વારૂ, બેહેનો, હવે હું રજા લેઉછું.

મુંબઈમાં ચાલુ રોગ.

તાપ—નીશાણી અને ઉપાયે.

PREVALENT DISEASE IN BOMBAY.

FEVER; SIGNS, NATURE, AND TREATMENT.

ગયાં આંકમાં જણાવીયું હતું કે તાપનો રોગ જે હાલ મુંબઈ શેહેરમાં લાગુ પડીયોછે તેનું મુલ કારણ મલેરીયા નામનું જેહેરછે. એ જેહેરને દફે કરવા અથવા તેનું જોર નરમ કરવાના ઉપાયેની સમજણ આપી હતી. એ ઉપાએ કામે નહી લગાડીયાથી તાપનો રોગ ચાલીયો જાયેછે અને જાંહાંસુધી કામે નહી લગાડશે તાંહાંસુધી ચાલીયા કરશે તેમાં કાંઈ શક નથી.

પણ જારે માણસના હાથમાં ઉપાયે હોવા છતાં બેસમજ અથવા બેવકુફી અથવા હઠીલાઈને લીધે દરદ લાગુ રેહે, તારે બીજી વાત એજ રહી કે તે દરદનો ઉપાયે કરવો. તાપનો રોગ એટલોતો સાધારણ છે કે કોઈપણ માણસ એથી બાકી રહીયું હોયે એવું લાગતું નથી, અને દરેક જણ તેની એટલીતો અજમાયેશ કરેછે કે ઘણી વેલા તેથી નબરવસ રહીને તરત ઉપાયે કરવાનું ઘણા લોકો માંડી વાલેછે, અને જારે પોતાની મેલે અથવા સેહેજ સાહાજ ઉપાયો કીધાથી કાંઈ વલતું નથી તારેજ તેનો બરોબર ઉપાયે સોધેછે; દરએક જણ તાપનો ઉપાયે કરવાનું ગ્નાન ધરાવેછે અને જાણે તે વીચાર નહી કરવા જોગ સેહેજ મરજ હોયે એવું ગુમાન લેઈ જાયેછે; અને તોયપણ પુશકલ મરણો તાપના રોગથી નીપજેછે. એ ખેયાલ તેઓને અચરતી ઉપજાવીયા વગર રેહેશે નહી, જે સેહેજ મરજ ગણવામાં આવેછે તે વારેઘડીએ જોર પકડેછે અને નહી ધારે તેની આગમજ તે જાનની ખરાબી કરેછે. એટલા માટે દેખઈતા નજીવા મરજથી બેપરવાહ રેહેવું ઘણું ધાસતી ભરેલુંછે; અને દરેકને તેની પીછાન, તજવીજ, અને ઉપાયેથી માહીતગાર હોવું જોઈયે.

મલેરીયાનું જેહેર લાગુ પડીયા પછી તરત તાપનો રોગ દેખાયેછે એવું વીચારવું ગલતછે. જે શખસ મલેરીયાની જગા ઉપરથી આવી

યા પછી તાપ તરત નહી આવીયાથી એવું સમજે કે તે બંધી ગ ગોછે તે ભુલ કરેછે. મલેરીવાની જગા ઉપર ગયેલા માણસોમાં તેનું જેહેર એકસરખી રીતે લાગતું નથી, પણ દરેક જણ ઉપર જુદી જુ દી અસર કરેછે; એક જણને તરત જોરથી તાપ આવીને મગજે પવ ન થઈને તે ધાસતીમાં આવી પડેછે; બીજાને મલેરીયાનું જેહેર લાગુ રે હેછે, અને તાપ ઘણા દાહાડા અથવા મહીના અથવા વરસો લગી આવીયા કરેછે; તરાજાને એક બે દાહાડા સેહેજ તાવ આવીને રહી જાયેછે અને ચોથો તદનજ બંધી જાયેછે. એવું માલમ પ ડીયુંછે કે જે તને અને મને જોરાવર હોયેછે તેની ઉપર એ જેહે રની અસર જલદીથી લાગુ પડી શકતી નથી; પણ જો થોડી મુદ ત રહીને કાંઈ કારણથી તે નબલો થાયે, અથવા તેના મન ઉપર ઉદા સી અને સુસતી લાગુ પડેતો તરત તેને તાપ આવીયા વગર રેહેતી નથી. વલી જે શખસને એક વખત તાપ લાગુ પડી તો તેને જરા પણ કારણથી ફરીથી તાપ આવીયા વગર રેહેતી નથી.

ઘણા જણને તાપ આવશે એવું આગલથી માલમ પડી આવેછે. પેહેલાં જરા નબલાઈ, સુસતી લાગેછે અને કાંઈ કામ કરવા ગમતું ન થી; તે પછી બદન મંડાયેછે, અવાચી આવેછે અને બરડાના કાંઠા આ ગલથી લખલખું ભરાયેછે. એવામાં ચેહેરો ફીકો થઈને સોહોરાઈ જાયેછે, બદનની ચામડી સુકી અને ખભરાએલી થઈને રૂએરૂઆં ઉ ભાં થાયેછે. પછી લખલખું આખે બદને ભરાયેછે, દાંત કકરાયેછે, આખું બદન ધ્રુજેછે; હોટ, ગાલ, કાન અને નખ બલુ રંગના થઈ જાયેછે; જીભ સુકાયેછે, માથું દુખવા માંડેછે; પેટ કબજ થઈ જાએછે, પીશાબ વારેઘડીએ લાગેછે પણ થોડી થાયેછે.

એવી હાલત અરધા કલાકથી તે એક, બે, તરણ, અને કદાચજ ૨ કલાક લગી રેહેછે અને તે પછી તદન તેથી ઉલટી અને જુદીજ હાલ ત થઈ જાયેછે. લખલખું જરા નરમ પડવા માંડેછે એટલે પેહેલાં માં થું અને ગરદન ગરમ થવા લાગેછે. આસતે આસતે લખલખું તદન નરમ પડીને ચામડી જે આગલ થંડી અને ખભરાયેલી હતી તે પા છી સુમારી અને અસલની ગરમી ઉપર આવેછે અને ચેહેરો અને બદન જે સોહોરાઈ ગયું હતું તે પાછું અસલી હાલત ઉપર આવેછે. પણ એટલું થઈને અટકી રેહેતું નથી પણ બદનની ગરમી વધવા માંડે

છે, ચેહેરો લાલ થઇને લોહીથી જાણે ભરાઈ આવેછે, આખા બદનની ચામડી સુકી, ગરમ આતસ જેવી થાયેછે, આખો લાલ થઈ આવેછે, માથું સખત દુખેછે, ઘણી વેલા માથાંમાં ઠોંસા મારેછે, જીભ સુકાયેછે, તરસ લાગેછે અને પુશકલ બેચેની પેદા થાયેછે. બરડો ફાટફુટ થાયે છે, ગુરા અને પગ નીપરાઈ જાયેછે.

એ હાલત તરણ ચાર કલાકથી તે આઠ દસ કલાક સુધી રેહેછે; અને પછી વલી જુદીજ તરેહનો અખતરો થાયેછે. જે ચામડી સુકી અને ગરમ આતસ જેવી હતી તે નરમ અને સુવાલી થાયેછે, પેહેલાં નીંદાર અને ચેહેરા ઉપર અને પછી આખા આંગ ઉપર પસીનો છુટેછે, તે સાથે બદનની ગરમી તદન નરમ પડી જાયેછે, સુકી જીભ પાછી ભીની થાયેછે, તરસ લાગતી નથી, કમર ફાટ થતી નરમ પડેછે, બેચેની જતી રેહેછે અને છેલે જરા નબલાઈ સીવાએ કાંઇ પણ તાપની નીશાણી રેહેતી નથી.

એ પરમાણે કાંઈ અજબ તરેહનો અખતરો માણસ ઉપર ચાલીયો જાયેછે; પણ તે એટલોતો સાધારણછે કે કોઇને તેની અજાયેબીનો ખેયાલ આવતો નથી. જો કદાચ તાપનો મરજ કોઈ વેલાજ છુટો છવાયો માલમ પડતો હતે, તો લોકો તેના ચીનહો અને અખતરાથી ઘભરાઇ જતે; કે આ શું મુસીબતછે ? કે એક વખત સારૂં આંગ થંડું પડીને ચમકની મીસાલે ધ્રુજવા માંડેછે; વલી થોડા વખતમાં સારૂં આંગ ગરમ આતસ જેવું થઈ જાયેછે, અને વલી થોડા વખતમાં આંગ માહેથી પુશકલ પસીનો છુટેછે; અને થોડા કલાક અગાઉ જે ઘભરાટ અકલામણ હતી, તે તદન નીકલી જઈને જાણે કાંઈ થયું હોયેજ નહી એવું બની જાયેછે. એ કાંઇ શું થોડી અચરતી ઉપજાવે એવું છે ? કુદરતમાં એવો અજબ અખતરો બીજો કોઈ પણ નથી. અને વલી તે સાથી બનેછે ? બદનમાં એક જેહેર પસાર થયાથી; જેને કોઇયે જોયું નથી અથવા પારખીયું નથી. અને તે જેહેરની શું અસર થાયેછે ? કેટલાં માણસો પોતાના જાતી કુવતથી તેની અસર થવા દેતાં નથી; કેટલાંઓ ઉપર તેની અસર જલદીથી થઈ જાયેછે. જો જેહેરનું પરમાણ (dose) થોડું હોયેછેતો ઉપર જણાવેલી અસર થાયેછે અને થોડા દીવસમાં પોતાની મેલે અથવા દવા દારૂ કીધાથી માણસ પોતાની અસલી હાલતમાં આવેછે; પણ જો એ જેહેર વધુ લેવામાં આ

વેછે, તો માથે પવન, કલેજાનું દરદ અથવા બીજાં બીકટ દરદો લાગુ પડીને થોડા વખતમાં જાનની ખુવારી થાયેછે. વલી ઘણા જણુને એ જેહેર વારેઘડીએ લેવાથી તેની અસર કમતી થવા માંડેછે, એટલે જેમ અફીમ, સોમલનું ખમીર થાયેછે, તેમ એ જેહેરનું પણ ખમીર થાયેછે; પણ જેમ સોમલ તથા અફીમના ખમીર છતાં બદન ઉપર આસતે આસતે ખરાબ અસર થાયેછે, તેજ મીસાલે એ જેહેર આસતે આસતે તન અને મનની ખરાબી કરેછે, અને એવી અસર મલેરીયાના વનમાં વસનાર ઉપર જોવામાં આવેછે. તાંહાંના લોકોનું કદ નાહાનું હોયેછે એટલે કુદરતી વધ થતાં અટકાવ થયેલો હોયેછે; તેઓના ચેહેરા ફીકા, પીલા અને બેસી ગયેલા હોયેછે, અને જાણે જુવાનીમાંજ બુઢા દેખાંતા હોયે એવા થઈ જાયેછે; બચ્ચાં વટીકનો દેખાવ એવો થાયેછે; અને તેઓની અકલ બુધી પણ કમતર હોયેછે.

પણ એ જેહેરની અસર એ મીશાલે શા માટે થાયેછે ? જેમ એક માણસને ઘણી સરદ જગામાં કાંઈ પણ તે માહેથી બંચાવ કરવાના બંદોબસતં વગર મુકીયો હોયે અને તેથી તેની ચામડી તરફથી લોહી ઉડી જાયે એટલે તે અંદરના ભાગોમાં દોડી જાયે અને તે કાંપવા ધુનવા માંડે, તેજ મીસાલે એ જેહેરની પેહેલવેહેલી અસર થાયેછે; એટલે ચાંમડી તરફથી સઘલું લોહી અંદરના ભાગોમાં દોડી જાયછે, અને સઘલા પેદા થતા રસો બંધ પડેછે, લબ છુટતી નથી અને તેથી જીભ સુકાઈ જાયેછે, ગાસતરીકજુસ છુટતો નથી અને તેથી ભુખ જતી રેહેછે, પીત અને આંતરડાંના રસો બંધ પડોયાથી પેટ કબજ થઈ જાયેછે, પસીનો બંધ પડીયાથી ચામડી સુકી થઈ જાયેછે અને એજ મીસાલે પીસાબ કમતી થાયેછે; પણ એ અસર ઘણોવાર લગી રેહેતી નથી. જેમ આપણો હાથ અરધો કલાક લગી થંડાં પાણીમાં બોરી રાખીયે અને પાછો બાહેર કાહાડીયા પછી થોડાવારમાં ગરમ થઈ આવેછે, તેજ મીસાલે, અંદર ગયેલું લોહી પાછું બાહેર ચામડી તરફ દોડી આવેછે અને તે એટલા જોસથી આવેછે કે જેથી ચામડીને ગરમ કરી નાખેછે; એ ગરમી કાંઈ લોહીની ગરમીથી વધુ નહી હોતી; એ વખતે પણ લોહીનો જોસો જેમ પેહેલાં અંદરના ભાગોમાં થયો હતો તેમ હમણા ચામડી ઉપર આવીયાથી સઘલા રસો બંધ રેહેછે. એ અસર પણ થોડોવાર લગી રેહેછે અને પછી કુદરતથીજ લોહીનું ફર

વું સમાધાણ થાયેછે, ચામડી નરમ પડેછે, સઘલા રસ પાછા પેદા થાયેછે, તેથી પસીનો છુટેછે, મોહોડું હવે સુકાયેલું રેહેતું નથી, જરા ભુખ લાગેછે, પોશાબ છુટેછે અને સઘલી રીતે આરામ માલમ પડેછે. પણ જારે કોઈવેલા લોહીનો જોસો એ કરતાં પણ વધારે થાયેછે, તારે અંદરના ભાગોમાં દરદ થઈ આવેછે અને તેથી કરીને સમાધાની ઉપર આવવાને વીલમ લાગેછે. પણ એ જેહેરની અસર બદન ઉપર આ મીસાલે શા માટે થાયેછે તેનો જવાબ આપાઈ શકાતો નથી. સોમલ અને અફીમ ખાધાથી માણસ શા માટે મરી જાયેછે, તેની અસર બદન ઉપર શા માટે ખરાબ થાયેછે, તેનો જવાબ જેમ આપણી પાસે હાલ નથી તેમ મલેરીયા જેહેરની એવી અસર શા માટે થાયેછે તેનો પણ જવાબ નથી.

પણ મલેરીયા જેહેરની અસર વલી સઘલાં બીજાં જેહેરોથી ઓર તરેહનીછે. કોલારો, સહીયડ, ગોવરૂં અને બીજાં જેહેરની અસર એક વખતમાં જણાયેછે અને એકદમ તેની આએ તર કે પેલીતર જે પરીનામ નીપજવાનું હોયેછે તે વગર ઢીલે નીપજેછે; પણ મલેરીયાની અસર તદન જુદીજ તરેહનીછે. થોડો વખત લગી તેની અસર થાયેછે, પછી તે થોડો વખત લગી તદન નાબુદ થઈ જાયેછે અને જો તેવામાં કાંઈ ઉપાયે લીધા નહીતો તે અસર પાછી લાગુ પડેછે અને દીનપરદીન તેજ મીસાલે થયા કરેછે; જાણે કુદરતથીજ ચેતવણી મલતી હોયે કે જો તેનો ઉપાયે થશે નહીતો પાછી તેવીજ અસર થયા વગર રેહેશે નહી; અને તેજ પરમાણે બનેછે. મલેરીયા તાપની એવી ખુબીછે કે તે એક દાહાડામાં થોડો વખત લગી આવીને નીકલી જાયેછે, પણ બીજે દાહાડે તેજ વખતે અને ઘણી વેલા તેજ કલાક અને ઘડીએ પાછી તેજ મીસાલે લાગુ પડેછે અને એ પરમાણે તે દરરોજ આવીયા કરેછે. જો ઉપાયે કરવામાં આવીયો, અને તે લાગુ પડીયો, તો તેની પેહેલી અસર તાપ આવવાના વખતમાંથી માલમ પડી આવેછે, તે વખત ચુકીને અવારી આવેછે, તેનું જોર કમતી થતું જાયેછે અને છેલે તે તદન નાબુદ થાયેછે. એને દરરોજ આવતી તાપનું નામ આપવામાં આવીયુંછે. ઘણી વેલા તાપ દરરોજ આવતી નથી, પણ એક દાહાડો ચુકીને તરીજે દાહાડે બરાબર વખત, કલાક, અને ઘડી પરમાણે આવેછે, એને આંતરીયો તાપ કરીને કેહેછે. કોઈ વેલા

બે દાહાડાનો અંતર મુકીને ચોથે દાહાડે તાપ આવેછે અને તેને ચોઠીઓ તાપ કરીને કેહેછે. કોઈ કદાચજ પાંચ છ દાહાડાનો અંતર રાખેછે. પણ ઘણી વેલા એમ બનેછે, કે જારે ઓશડ લીધાથી તરત તાપ ગયા પછી જો દવા ચાલુ રેહેતી નથી, તો આઠ દાહાડા રહીને અને કોઈ વેલા વધારે વખત રહીને તાપ પાછી આવેછે. પલીની એ વીશેનો એક ઘણોજ અજબ જેવો દાખલો કહી જાયેછે, એક શખ્સને દર વરસે તાપ આવતી હતી અને તે પણ તેને વરસગાંઠને દીવસેજ આવતી હતી. પણ તાપ એ રીતે અંતર રાખીને ચોકસ વખતેજ અને ચોકસ દીવસેજ શા માટે આવેછે તેની સમજણ હજી સુધી કોઈ બરાબર આપી શકીયું નથી.

તાપનો રોગ જારે એટલો સાધારણછે તારે તેનો ઉપાયે અને તેની માવજત વીશે દરેક જણને માહીતગારી હોવી જોઈયે. જેવું માલમ પડીયું કે બદનમાં ફાટફુટ થવા અને ગુરા નીપરાઈ જવા અને આંગ થંડું થવા અને ચામડી ચીમરાવા માંડેછે; એટલે તરત ગરમ સેહેવાએ તેવાં પાણીમાં પગ બોરવા અથવા જો પુશકલ ગરમ પાણી તઈઆર હોયેતો તબમાં નામીને તરત થંડી લાગે તેની આગમજ બેસી જવું, અને મરીની અથવા સુંઠની ચાહ બનાવીને તરત પીઈ જવું. જો એમ કરતાં પણ થંડી વાગી આવેતો બીછાનામાં ગરમ કપડાં ઓઢીને સુઈ જવું, ગરમ પાણીએ બાટલી ભરીને અથવા ગરમ ઈંટ અથવા ગરમ રેતી અથવા થુલું કોઠલીમાં ભરીને પગને ટલીએ, પેટ ઉપર, બરડાના કાંઠા ઉપર, અને હાથની હથેલીમાં લેઈને રાખવું, અને ફરીથી ગરમ મરી અથવા સુઠની ચાહ અથવા ગરમ ચોખાની કાંજી પીવી. ઘણી વેલા બરડાના કાંઠા ઉપર ચાર પાંચ ખાલી વેહેતુર મુકી દીધાથી અથવા સાબુના તેલમાં તેટલોજ અફીમનો અરક નાખીને બરડાના કાંઠા ઉપર ખુબ મસલીયાથી થંડીનું જોર નરમ પડી જાયેછે. કોઈ વેલા એવું બનેછે, કે વારેઘડીએ વેલા સુધી તાપ આવીયાથી પુશકલ નબલાઈ થાયેછે, એવી હાલતમાં અને બુઢાં માણસમાં જારે થંડીનું જોર ઘણું હોયેછે, આંગમાં ગરમી જલદીથી આવતી નથી અને નાડીનું જોર કમતર થઈ જાયેછે, તારે જાન ધાસતીમાં આવી પડેછે અને તે વખતે વધારે સખત ઉપાયો લેવાની જરૂરછે. તરત એક વાઈન ગલાસ બરાંનડીમાં એક ચમચી મરી અથવા સુંઠના ભુકાની નાખીને

જરા ગરમ કરીને પાઇ દેવું. તે સાથે બરાંનડીમાં મરી જમકારીને અ થવા તરપેનટાઈન તેલ જરા ગરમ કરીને આખા બદન ઉપર અછી રીતે એાલવું, અને ગરમ હવાનેા બાફ આપવેા. (ગરમ હવાનેા બાફ કેમ આપવેા તે જોગવાઈએ સમજાવશું) પણ એવી મેનીજની કોઈ કદા ચજ જરૂર પડેછે, પણ જો જરૂર માલમ પડેતેા તે કરવાને ચુકવું નહી. એ મેનીજ સીવાએ થંડીમાં બીજી કાંઈપણ દવા દારૂની જરૂર નથી.

જેવું આંગ ગરમ થવા માંડીયું અને થંડી નીકલી ગઈ એટલે ગરમ બીછાનામાં અથવા ગરમ કપડાં એાઢીને પડી રેહેવું નહી. ગ મેતેા બીછાનામાંજ ઉઠીને બેસવું, પણ સઘલાં ગરમ કપડાં કાહાડી ના ખવાં; અને થંડક પડે એવી દવાએા લેવી. જો પેટ કબજ હેાયેતેા "સીડલીટઝ પાઉડર" નેા હલકેા જોલાબ લેવેા અને તરણ ચાર પેટ આવીયા પછી તે લેવાનું બંધ કરવું. પછી સેાડાવાટર, લેમનેડ, આ ઈસ પાણી થેાડું થેાડું લેતા જવું. જો સેાખારી ઘણીજ લાગેતેા એક ચમચેા ભરીને કરીમ આફ ટારટર એક બાટલી થંડા પાણીમાં નાખી ને તેમાં જરા લીંબુનેા રસ નીચવવેા, અને એ પાણી એકેક વાઈન ગલાસ કલાક અરધે કલાકે લેતા જવું. જો માંથું દુખેતેા કેાલનવાટર પાણી મુકવું, અને ગરમ પાણીમાં પગ બેારવા. કેાઈવેલા કેાલનવાટર પાણી અથવા આઈસ પાણીથી માંથું નરમ પડતું નથી; એ વેલા સુઠ ના બારીક ભુકેા કરી ગરમ પાણીમાં મેલવીને તેને એક કપડાં ઉપર પાંથરી તે નીદાર ઉપર મુકી દેવી. જો બદનની ગરમી ઘણી હેાયે અને તામેાસ થઈ શકે નહી અને જલદીથી નીકલી જાય નહીતેા બદન ઉપ ર થંડાં પાણીના અથવા પાણીમાં થેાડેા સરકેા નાખીને તેના પેાટાં ફેરવવાં, તેથી ગરમી નરમ પડશે એટલુંજ નહી પણ જલદીથી પસીનેા છુટશે; પણ પાણી ચેાપડતી વખતે સંભાલ રાખવી કે થંડેા પવન બ દન ઉપર ફુકે નહી. જારે બદન ગરમ થાયેછે તારે જેમ બને તેમ જલદીથી પસીનેા છુટે એવી તજવીજ કરવી જરૂરછે; પણ જો એવેા વીચાર રાખવામાં આવે કે હરેક ઉપાયે કીધાથી પસીનેા ચાહીયે તારે છુટે, તેા તે આશામાં નીશફલ થયા વગર રેહે નહી. પસીનેા કાંઇ તાન તેાડ કીધાથી પડતેા નથી. આપણા લેાકેા પસીનેા છેાડવવાને માટે તરેહવાર ધુઇ તેમાં મુખીય ઈસસની ધુઇ આપેછે; પણ એ ઉ પાયે ફાએદેા કરીયાને બદલે ઉલટી નુકસાની કરેછે; ધુઇથી કરીને હવા

ગરમ થાયેછે અને બદન ઉપર જે લોહીનો જુસો હોયેછે તેમાં વધારો કરેછે. જારે સખ્ત લખલખું ભરાયે તારે એવી ધુઇ આપવી ફાયેદા કારકછે, પણ જારે સખ્ત ગરમી હોયે તે વખ્તે એથી ફાયેદો થતો નથી. એને બદલે જો ગરમ પાણીનો બાફ આપીયો હોયેતો જોકે તેથી કાંઈ પસીનો પડતો નથી, તોયપણ પાણી બદન ઉપર લાગાથી ગરમીને તામોસ કરેછે અને પછી ચામડી પસીનો છુટવાની હાલતમાં આવેછે. ઘણી વેલા ઈસસની ધુઇ લીધાથી મગજે ગરમી વધી પડેછે અને તાપ નરમ પડીયાને બદલે ઉલટી વધેછે, એટલા માટે ધુઇ લેવાની સંભાલ રાખ્વી જરૂરછે.

જારે પસીનો છુટવા માંડે તારે બીછાનામાં સેહેજ ગરમ કપડાં એાઢીને સુવું. જો પસીનો સેહેજ સાહજ પડે પણ ખોલાસાથી પડે. નહી તો એ વખતે ઈસસની ધુંઈ લેવી ફાયેદાકારકછે. એ વખતે ગરમ પાણીનો બાફ લેવો નહી કાંયેકે તેથી બદનને સરડી પોંહોંચેછે. જારે પસીનો છુટતો હોયે તારે થંડો પવન બદન ઉપર ફુકે નહી તેની સંભાલ રાખ્વી જરૂરછે. જો પસીનો ઘણો છુટેતો એાઢણું કાહાડી નાખવું, બદન અછી રીતે પણ હલવેથી લુછવું, ઘણું જોરથી ઘસીયાથી વધારે પસીનો પડેછે, અને કપડાં બદલી નાખવાં. જારે પસીનો સુકાઇ રેહે તારેજ ખોલી હવામાં હલકાં કપડાં પેહેરોને બેસવું અથવા ફરવું.

પણ સઘલાંનાં કરતાં મોટી મતલબ ફરીથી તાપ નહી આવે તેની ચોકસી રાખ્વામાંછે. કોઈ વેલા જારે તાપ ઘણી હલકી હોયેછે તારે પોતાની મેલે જતી રેહેછે, પણ ઘણું કરીને જો તાપ અટકાવાના ઉપાયો લેવામાં નથી આવતા તો તે આવીયા વગર નથી રેહેતી. આ પણા લોકોનો હાલસુધી એવો વીચાર હતો અને હીંદુસતાનના વઇદો પણ એવું સમજાવતા હતા કે કાચી તાપને અટકાવવી નહી જોઇયે. જો કાચી તાપ અટકાવી હોયેતો તે નુકસાની કરેછે! એવો વીચાર યુરોપના ડાકટરોનો પણ હતો, પણ જો એ વીચારનું બરાબર કારણ જોસું તો માલમ પડશે કે ડાકટરો પોતે તાપને અટકાવાને અશકત હતા અને જારે જોયું કે તાપ તરત અટકી શકતી નથી તારે લોકોને એવો વીચાર આપીયો કે, તાપતો હમણાં કાહાડી નાખીયે, પણ જો કાચી તાપ કાહાડી નાખીયેતો નુકસાની થયા વગર રેહે નહી. એવું સમજાવીયાથી અજાણા લોકોએ તાપનો તરત ઉપાયે કરવાનો બંધ કીધો, અ

ને જ્યારે ચાર પાંચ દાહાડા લગી તાપ બદનમાં પાકી થઈ એટલે તેનો ઉપાયે સોધતા હતા. જારથી કુવીનીનની દવા તાપ અટકાવામાં વપ ડાવા લાગી, તારથી ડાક્ટરનો તેમજ લોકોનો વીચાર બદલાતો ગયો; અને હાલ તાપ કાચીને કાચીજ દફે કરવાના ઉપાયો લેવાને ચુકતા ન થી. પણ હજુર લોકો માહેથી એ વીચાર તદ્દન જતો રહેયો નથી. જે વઈદો અથવા ડાકટરો અસલથી વીચાર આપતા આવેલા હતા, તે હ વે પોતાના વીચારો બદલવાને શરમાયેછે અને તેથી હજુર લોકોને પો તાના અસલી વીચારો જણાવેછે. તાપ પાકી થાયે તાંહાં લગી સબુરી રાખીયાથી ઘણાં ખરાબ પરીણામ નોપજતાં હતાં, અને હજુર પણ જે લોકો તાપનો જલદીથી ઉપાયે કરતાં નથી તેઓને ઘણું સોસવું પડેછે.

હાલ તાપ ઉપર **કુવીનીન** દવા એક અકસીર તરીકે ગણાયેછે અને જોકે તે ઘણી મોંઘીછે તોયેપણ સઘલી દવા કરતાં તેનો ખપ વ ધારે થાયેછે. જેવી તાપ ઉતરી અને જરા થીક લાગીયું એટલે જો પેટ કબજ હોયેતો તરત જુલાબ લેવાની જરૂરછે; એ વખતે જાલાપ પોડર ૨૦ ગરેન સાથે કાલોમેલ પાંચ ગરેન મેલવીને તરત લેવો. પેટ નો ખોલાસો થયા પછી કુવીનીન લેવાનું શીરૂં કરવું. જો પેટ કબજ હોયેતો કુવીનીન દવા કારગત લાગી શકતી નથી. ફરીથી તાપ આવ વાંના વખતની આગમજ એ દવા લેવી જોઈયે અને તે વખતે તે તાપ ઉપર વધારે અસર કરી શકેછે. તાપ આવે તેની આગમજ સઘલું મલીને ૧૨ થીતે ૨૪ ગરેન લગી કુવીનીન લેવું જોઈયે. દર વખતે ૩ થીતે ૬ ગરેન લગી દર બે અથવા તરણ કલાકે લેતા જવું. ઘણા લોકોનો એવો વીચારછે જે કુવીનીન ઘણું ગરમછે અને ડાકટરો તે ને આપવામાં સમજ રાખતા નથી. કુવીનીન ગરમછે ખરૂં, પણ તેનો દોઝ ૧૦, બલકે ૨૦ ગરેન લગી થઈ શકેછે; પણ હમેશાં તે એટલા મોટા વજનમો અપાતું નથી. કોઈ વેલા એવું બનેછે કે હ મેશના વજન પરમાણે કુવીનીન આપતાં તાપ જતી નથી; અને એ વે વખતે એકજ વખતમાં ૧૦ ગરેનના અથવા તેથી પણ વધારે મોહો ટા દોઝમા આપવું પડેછે અને તેમ લીધાથી કાંઈ પણ નુકસાની થતી નથી. ઘણું કરીને એક બે દાહાડા કુવીનીન સાધારણ વજનમાં લીધા થી તાપ નીકલી જાયેછે; તોયપણ જો કુવીનીન આપવાનું મુકી દેઇયે તો તાપ પાછી આવેછે; એટલા માટે જરૂરછે કે તાપ ગયા પછી પણ

બે તરણ દાહાડા લગી થોડા વજનમાં કુવીનીન ચાલુ રાખવું. જારે કુવીનીન ઘણું સુધી લીધું હોયેછે તારે તેની અસર માલમ પડી આવેછે; તેમાં પેહેલ વેહેલાં કાનમાં કસારાં બોલતાં હોયે એવું લાગેછે અને પછી બેહેરપણું થાયેછે; કોઈ વેલા તે બેહેરપણું હમેસાં સુધી રહી જાયેછે.

પણ કુવીનીન દવા ઘણી મોંઘી પડેછે અને ધરમના દવાખાંનાઓમાં એવી મોંઘી દવા આપવાને પરવડતી નથી; એટલા માટે ડાકટરોનું ધેયાન એથી સસતી અને એટલી ગુણવાલી દવા સોધવા પછવાડે લાગુંછે, પણ હજુર સુધી એના જેવી અકસીર દવા માલમ પડી નથી; તોયપણ જાંહાં તાપ હલકી હોયે તાંહાં બીજી સસતી દવાઓ સલામતીથી અપાઈ શકાયેછે. આજ કેટલુંએક થયું કલકતાની મેડીકલ કાલેજ હાસપીટલમાં **અતીસ** નામનું મુલીયું કુવીનીનને બદલે આપવામાં આવેછે અને જોકે તે કુવીનીનની બરાબરી કરી શકતું નથી તોયપણ તેથી ફાયેદા માલમ પડેલાછે. ૨૦ થી ૩૦ ગરેન લગી દર ૩ અથવા ૪ કલાકે આપવામાં આવેછે અને એના ગુણ વીશે કલકતાના ડાકટર મી૦ હેમીંગ, ડાકટર બાલફોર અને ડાકટર મુર ઘણા તારીફથી લખી જાયેછે. **નીમ**નો પાલો આજ કાંઈ મોટી મુદત થઇ હીંદુસથાનના હકીમો વાપડતા આવેલાછે અને તે તાપમાં ગુણવાલોછે. ડાકટર વાહીટ, કાપનીશ અને વોનડો એના ગુણ વીશે અછી તારીફ લખી ગયાછે અને તાપ નરમ પડી ગયા પછી તેનો કાહાવો ઘણોજ કુવતમંદ ગણાયેલોછે. નીમની છાલનો ભુકો ૬૦ ગરેન દર તરણ કલાકે આપવો, અથવા ૨ ઔનસ છાલ લેઈને દોહોડ પઈંટ પાણીમાં ઉકાલવી અને એક અથવા દોહોડ વાઈન ગલાસ દર બે અથવા તરણ કલાકે આપવું. **રસોટ અથવા રસામતી** જે અસલના વખતથી આંખ ઉપર આંજવામાં આવેછે તે ચીતરા કુશમુલ નામના જાડની છાલનો રસ અથવા પાખછે, એ રસોટ તાપની ઉપર ઘણો અકસીરછે. ડાકટર ઓશાનેસી લખેછે કે, તે ૩૦ ગરેન દોઝમાં પાણીમાં મેલવીને આપીયાથી તાપ ઉપર સારી અસર કરેછે; તેથી ભુખ છુટેછે, ખોરાક જરપત થાયેછે, ખોલાસાથી પેટ આવેછે અને પસીનો છુટેછે. ડાકટર સટીવન રસોટનું ટીંકચર વાપડેછે, અને તે સાથે કેટલી માવજત કરવા કેહેછે. જેવી તાહાડ બહડી એટલે એ ટીંકચર ૪ થી ૬ દરાઝ લગી આપવું અને અછી રીતે કાંમલી ઓઢીને સુવાડવું;

તેથી બેચેની ઘણી થશે, તરસ પણ ઘણી લાગશે અને દરદી જાણે ખોલી હવામાં જવા માગેછે; પણ તે ઉપર કસું ધેઆન આપવું નહી, જો પાણી પાયું અથવા ઓઢણું કાહાડી નાખીયું તો દવા અસર કરતી નથી. એક કલાકમાં બદન ગરમ થઈ આવેછે તે સાથે પસીનો પડવા માંડેછે. ડાકટર સટીવન કેહેછે કે એ દવાનો ગુણ અને ડાકટર વારબરગની દવા (Warburg's drops) નો ગુણ એટલોતો મલતો આવેછે કે તેને વીચાર જાયેછે કે કદાચ વારબરગની દવામાં મોટો ભાગ રસોટનો હોયે. **કુટકુલેજ અથવા સાગરગોટાના** બીઆં ૧૦ થીતે ૧૫ ગરેન મરીના ભુકા સાથે મેલવીને આપીયાથી પણ તાપ ઉપર ફાએદો થાયેછે, પણ એનો ગુણ ઉપર જણાવેલી દવા જેવો નથી. **બીનડાલ**નો પાલો જારે તાપ ઘણું સુધી લાગુ પડેલી હોયેછે અને તે સાથે તલી ફુગી હોયેછે તારે ઘણો અકસીર તરીકે વાપડવામાં આવેછે. **નીરગંડી**ના પાતરાં તથા ફુલ જારે તાપ સાથે વામીટ અને ઘણી તરસ લાગેછે તારે વાપડવામાં આવેછે. **રોહન**નો છાલ વીશે પણ ઘણા ડાકટરો સારૂં મત લખી ગયાછે. એ પરમાણે બીજા ઘણા ગામટી પાલા તથા વસાના તાપ ઉપર વાપડવામાં આવેછે, પણ ઉપર જણાવેલાછે તે વધારે અકસીરછે.

પણ એક બીજી દવા કાંઈ અસલના વખતથી હીંદુસથાન અને યુરોપમાં વપડાતી આવેછે. સોમલ જોકે એક ઘણું જાલમ જેહેરછે તોયપણ તેને બરાબર વજનમાં આપીયાથી તે ઘણું ગુણવાલુંછે, અને ઘણા ડાકટરો એ દવા તાપ ઉપર ઘણી અકસીરછે એવી સાહાદત આપી ગયાછે અને હજુર પણ એ દવા ધરમના દવાખાંનાઓમાં સસતી હોવાના સબબથી પુશકલ વાપડવામાં આવેછે. બરાબર વજનમાં આપીયાથી એ દવા કાંઇ પણ રીતે નુકસાની કરતી નથી. જારે આંખમાં આગ બલવા માંડે તારે સમજવું કે હવે એ દવા બંધ કરવી જોઈયે. હાલ એ દવા પાણીમાં પીગલાવીને આપવામાં આવેછે; એક ઔનસ પાણીમાં ૪ ગરેન સોમલના આવેછે અને તે પાણીના ૫ ટીપાંથી શીરૂ કરવામાં આવેછે તે ૧૦ ટીપાં લગી અપાયેછે; એટલે સોમલનો એક ગરેનનો ૧૨ મો અથવા ૨૪ મૌ ભાગ આપવામાં આવેછે.

બામણુના જાહાડની છાલ પણ વાપડવામાં આવેછે અને જેમ સીનકોનાની છાલ માહેથી કુવીનીન કાહાડેછે તેમ બામણુની છાલ માહેથી સાલીસીન કાહાડવામાં આવેછે અને તે તાપ ઉપર આપવામાં

આવેછે. બામણુના જાહાડ મલેરીયાની જગા ઉપર ઘણા ઉગેછે અને જાણે કુદરતે દરદની સાથે તેનેા ઉપાયે પણ તાંહાંજ મુકીયેા હેાયે એવું માલમ પડેછે.

ઈંગલંડ અને ફરાનસ દેશમા કાલા કરાડીયાના પર તાપ ઉપર ઘરગતું દવા દાખલ આપવામાં આવેછે અને તેની ડાકટરેાએ તપાસ કીધા ઉપરથી તેનેા ફાયેદેા માલમ પડીયેાછે.

મરીનું જાતી તતવ જેને પીપરીન કરીને કેહેછે, તે પણ તાપ ઉપર ફાયેદાકારક માલમ પડીયુંછે. આપણા લેાકેા મરીનેા કાહાવેા કરીને તાપ ઉપર પીએછે, અને તે ઘણી વેલા ફાયેદેા કરેછે.

તાપ કાહાડી નાખવાની બીજી રીત અસલના વખતથી સઘલાં દેશેામાં વપડાતી આવેછે, એકાએક બીહીક, ધાસતી, કમકમાટ, હરખ, ગુસેા, આશા ઈતીયાદી તાપને કાહાડી નાખેછે. આપણા લેાકેામાં એક રીતછે કે જારે તાપ ઘણું થયું જતી નથી, તારે દરદીની આગલ એકાએક આવીને પાણીનું માથલું ફેાડી નાખેછે, અથવા દરદી સુતેલેા હેાયે તેની ઉપર વપડાયેલી સાવંની મારી જાયેછે; અને તેથી જે એકાએક બીહીક અથવા કમકમાટ છુટેછે તેથી તાપ નીકલી જાયેછે. એજ કારણને લીધે અસલના વખતથી સઘલાં દેશેામાં તાપ કાહાડી નાખવાને માટે તાવીજ, મંતર, ઝાડેા પીછી, ઈતીયાદી કરવામાં આવેછે. આપણા લેાકેા આજ થેાડી મુદ્દત થયું સુધી બચાંને તાપની વખતે ઝાડેા પીછી કરાવતાં હતાં અથવા બાજુએ તાવીજ બાંધતાં હતાં, અને હજુર એ રીત કેાઈ કેાઇ ઠેકાણે જોવામાં આવેછે. એની અસર દરદીના મન ઉપર થાયેછે અને જારે દરદીને તે ઉપર વધારે આકીન હેાયેછે તારે તે ખચીતથી ફાયેદાકારક થઈ પડેછે. ડાકટર વાટસન પેાતાની મમાઈની વાત કહી જાયેછે કે, જારે તે નાહાનેા હતેા તારે તે પેાતાની મમાઈથી બીહીને ચાલતેા હતેા, કાંયેકે તે વણ કાંઈ મંતરથી તાપ કાહાડી નાખવામાં વખણાયેલાં હતાં. જે કેાઈ તેવણની આગલ આવે તેને એવું પકી ખાતરીથી કેહેતાં હતાં કે ફલાણા દાહાડા પછી તાપ નીકલી જશે અને તેઓ તેવણની ઉપર આકીન લાવતા હતા અને તેથી તાપ સારી થતી હતી.

જારે તાપ આવતી હેાયે તારે ખેારાક ઘણેા હલકેા રાખવેા અને સઘલી તરેહના ગરમ ખેારાક અથવા દારૂથી પરેજ રેહેવું. પેહેલાં

તેથી બેચેની ઘણી થશે, તરસ પણ ઘણી લાગશે અને દરદી જાણે ખોલી હવામાં જવા માગેછે; પણ તે ઉપર કસું ધેઆન આપવું નહી, જો પાણી પાયું અથવા ઓઢણું કાહાડી નાખીયું તો દવા અસર કરતી નથી. એક કલાકમાં બદન ગરમ થઈ આવેછે તે સાથે પસીનો પડવા માંડેછે. ડાકટર સટીવન કેહેછે કે એ દવાનો ગુણ અને ડાકટર વારબરગની દવા (Warburg's drops) નો ગુણ એટલોતો મલતો આવેછે કે તેને વીચાર જાયેછે કે કદાચ વારબરગની દવામાં મોટો ભાગ રસોટનો હોયે. **કુટકુલેજ અથવા સાગરગોટાના** બીઆં ૧૦ થીતે ૧૫ ગરેન મરીના ભુકા સાથે મેલવીને આપીયાથી પણ તાપ ઉપર ફાએદો થાયેછે, પણ એનો ગુણ ઉપર જણાવેલી દવા જેવો નથી. **બીનડાલ**નો પાલો જારે તાપ ઘણુંસુધી લાગુ પડેલી હોયેછે અને તે સાથે તલી ફુગી હોયેછે તારે ઘણો અકસીર તરીકે વાપડવામાં આવેછે. **નીરગંડી**ના પાતરાં તથા ફુલ જારે તાપ સાથે વામીટ અને ઘણી તરસ લાગેછે તારે વાપડવામાં આવેછે. **રોહન**નો છાલ વીશે પણ ઘણા ડાકટરો સારૂં મત લખી ગયાછે. એ પરમાણે બીજા ઘણા ગામટી પાલા તથા વસાના તાપ ઉપર વાપડવામાં આવેછે, પણ ઉપર જણાવેલાછે તે વધારે અકસીરછે.

પણ એક બીજી દવા કાંઈ અસલના વખતથી હીંદુસથાન અને યુરોપમાં વપડાતી આવેછે. સોમલ જોકે એક ઘણું જાલમ જેહેરછે તોયપણ તેને બરાબર વજનમાં આપીયાથી તે ઘણું ગુણવાલુંછે, અને ઘણા ડાકટરો એ દવા તાપ ઉપર ઘણી અકસીરછે એવી સાહાદત આપી ગયાછે અને હજુર પણ એ દવા ધરમના દવાખાંનાઓમાં સસતી હોવાના સબબથી પુશકલ વાપડવામાં આવેછે. બરાબર વજનમાં આપીયાથી એ દવા કાંઇ પણ રીતે નુકસાની કરતી નથી. જારે આંખમાં આગ બલવા માંડે તારે સમજવું કે હવે એ દવા બંધ કરવી જોઈયે. હાલ એ દવા પાણીમાં પીગલાવીને આપવામાં આવેછે; એક ઔનસ પાણીમાં ૪ ગરેન સોમલના આવેછે અને તે પાણીના ૫ ટીપાંથી શીરૂ કરવામાં આવેછે તે ૧૦ ટીપાં લગી અપાયેછે; એટલે સોમલનો એક ગરેનનો ૧૨ મો અથવા ૨૪ મો ભાગ આપવામાં આવેછે.

બામણુના જાહાડની છાલ પણ વાપડવામાં આવેછે અને જેમ સીનકોનાની છાલ માહેથી કુવીનીન કાહાડેછે તેમ બામણુની છાલ માહેથી સાલીસીન કાહાડવામાં આવેછે અને તે તાપ ઉપર આપવામાં

આવેછે. બામણુના જાહાડ મલેરીયાની જગા ઉપર ઘણા ઉગેછે અને જાણે કુદરતે દરદની સાથે તેનેા ઉપાયે પણ તાંહાંજ મુકીયેા હેાયે એવું માલમ પડેછે.

ઇંગલંડ અને ફરાનસ દેશમા કાલા કરાડીયાના પર તાપ ઉપર ઘરગતું દવા દાખલ આપવામાં આવેછે અને તેની ડાકટરેાએ તપાસ કીધા ઉપરથી તેનેા ફાયેદેા માલમ પડીયેાછે.

મરીનું જાતી તતવ જેને પીપરીન કરીને કેહેછે, તે પણ તાપ ઉપર ફાયેદાકારક માલમ પડીયુંછે. આપણા લેાકેા મરીનેા કાહાવેા કરીને તાપ ઉપર પીએછે, અને તે ઘણી વેલા ફાયેદેા કરેછે.

તાપ કાહાડી નાખવાની બીજી રીત અસલના વખતથી સઘલાં દેશેામાં વપડાતી આવેછે, એકાએક બીહીક, ધાસતી, કમકમાટ, હરખ, ગુસેા, આશા ઇતીયાદી તાપને કાહાડી નાખેછે. આપણા લેાકેામાં એક રીતછે કે જારે તાપ ઘણું થયું જતી નથી, તારે દરદીની આગલ એકાએક આવીને પાણીનું માથલું ફેાડી નાખેછે, અથવા દરદી સુતેલેા હેાયે તેની ઉપર વપડાયેલી સાવંની મારી જાયેછે; અને તેથી જે એકાએક બીહીક અથવા કમકમાટ છુટેછે તેથી તાપ નીકલી જાયેછે. એજ કારણને લીધે અસલના વખતથી સઘલાં દેશેામાં તાપ કાહાડી નાખવાને માટે તાવીજ, મંતર, ઝાડેા પીછી, ઇતીયાદી કરવામાં આવેછે. આપણા લેાકેા આજ થેાડી મુદ્દત થયું સુધી બચાંને તાપની વખતે ઝાડેા પીછી કરાવતાં હતાં અથવા બાજુએ તાવીજ બાંધતાં હતાં, અને હજુર એ રીત કેાઇ કેાઇ ઠેકાણે જોવામાં આવેછે. એની અસર દરદીના મન ઉપર થાયેછે અને જારે દરદીને તે ઉપર વધારે આકીન હેાયેછે તારે તે ખચીતથી ફાયેદાકારક થઇ પડેછે. ડાકટર વાટસન પેાતાની મઝાઇની વાત કહી જાયેછે કે, જારે તે નાહાનેા હતેા તારે તે પેાતાની મઝાઇથી બીહીને ચાલતેા હતેા, કાંયેકે તેવણ કાંઇ મંતરથી તાપ કાહાડી નાખવામાં વખણાયેલાં હતાં. જે કેાઇ તેવણની આગલ આવે તેને એવું પકી ખાતરીથી કેહેતાં હતાં કે ફલાણા દાહાડા પછી તાપ નીકલી જશે અને તેએા તેવણની ઉપર આકીન લાવતા હતા અને તેથી તાપ સારી થતી હતી.

જારે તાપ આવતી હેાયે તારે ખેારાક ઘણેા હલકેા રાખવેા અને સઘલી તરેહના ગરમ ખેારાક અથવા દારૂથી પરેજ રેહેવું. પેહેલાં

એક બે દાહાડા માતરે કાંજી ઉપર અથવા ચાહે રોટી ઉપર રેહેવું. પછી દુધ, હાફબાઇલડ ઈડાં, અને હલકેા જતનનેા સેરવેા લેવેા. એ વખતે ખેારાક જરી શકતેા નથી અને તેથી કાંઇપણ પુશકલ ઘટ ખેારાકથી પરેજ રેહેવું. જો તાપ એવી હેાયે કે પુશકલ નબલાઈ કરી નાખે અથવા ઘણું સુધી તાપ રહેવાથી નબલાઈ થાયે, તેા પછી પેાશતીક ખેારાક અને તે સાથે હરેક જાતનેા વાઈન દારૂ અથવા બરાંનડી લેવાની જરૂરછે. ઘણા જણ તાપની વેલા એ પેાશતીક ખેારાક લેતાં નથી અને તેથી એટલીતેા નબલાઈ થઈ જાયેછે કે પાછી તનદરેાસત હાલતમાં આવવાને ઘણેા વીલંબ લાગેછે. આપણા લેાકેામાં તાપ ઉપર દુધ આપવાને છીટછે. ખરી વાતછે કે અમથું દુધ ભારી પડેછે અને પેટમાં ગાંગરા બંધાઈને જરપત થતું નથી. પણ જો દુધને ઉકાલીને લેવામાં આવે અને તે અમથું નહી પણ તે સાથે જરા ઘટ ખેારાક અથવા ઘટ કાંજી ભેલીને પીવાને આવેતેા અવગુણ કરે નહી. જારે તાપનું જોર હેાયે તારે સઉથી હલકેા, થંડેા અને પેાશતીક ખેારાક છાસ જેવેા બીજો કેાઈ નથી. છાસ પીધાથી સેાખારી નરમ પડેછે, પેટમાં થંડક લાગેછે અને તે સાથે ખેારાક પેાહેાચેછે. રસ રસતાં ફ્રૂટેા માફકસર લીધામાં કાંઈ અડચણ નથી.

તાપના વનમાં જનાર અથવા વસનારને તાપ લાગતી અટકાવાને માટે સઉથી સરસ રીત એછે કે તાપનાં વન માહેથી તરત નીકલી જવું, પણ જો તાંહાં રેહેવું પડેતેા ઘણી સંભાલ રાખવી જરૂરછે. કાંઈપણ જાતની થાક ચહડે એવી મેહેનત કરવી નહી. ઘણી થંડી અથવા ગરમીમાં રેહેવું નહી; અને કદી પણ પગ ભીના રાખવા નહી. કદીપણ સહવારે અથવા સાંજરે બાહેર નીકલવું નહી પણ હમેશાં તડકામાં નીકલવું, જેમ બને તેમ ઘરના સઉથી ઉંચા માલા ઉપર સુવું. જો સહવારે બાહેર જવું પડેતેા કદી પણ ભુખે-પેટે જવું નહી. સારેા અને પુરતેા ખેારાક લેવાની જરૂરછે અને તે સાથે હરેક જાતના દારૂની ઘણી જરૂરછે. ગમેતેા બીર, પેારટર, કલારેટ લેવેા. વધારે સાવચેત રેહેવાને માટે દરરેાજ સહવાર સાંહાંજ બે ગરેન કુવીનીન કાફીમાં લેવાં જરૂરછે, તેથી તાપનેા અટકાવ થાયેછે અથવા જો તાપ આવેછે તેા તે ઘણી જોરમાં આવતી નથી.

જે લેાકેા તાપના વનમાં ફરેછે તેઓ બીજી યુકતી કરેછે. ગી૦

જેફરીએ એક એવી હીકમત બનાવીછે કે જેમાં એક બારીક સુરાખ વાલું પતલું બુચ મુકવામાં આવેછે અને જે નાક અને મોહોડા ઉપર બાંધીયાથી મલેરીયા દમમા પેવસ થઈ શકે નહી. એજ રીત પરમાણે ડાકટર સટેનહાઉજે પણ એક હીકમત બનાવીછે પણ તેમાં કોલસા તું પર આવેછે. ડાકટર મેકલક કેહેછે કે માલટા અને બીજી જગાઓના લોકો મલેરીયાના વનમાં ફરતી વેલા મોહોડાં અને નાક ઉપર એક રૂમાલ લપેટેછે. ઘણા લોકોનો એવો વીચારછે જે મોહોડાને રસતે દમ લીધાથી જેહેરી હવા દાખલ થાયેછે, જે માતરે નાકવાતે લીધાથી બનતું નથી, જાણે નાકના બાલ અને બલગમ ખરાબ હવાને ચુસી લેછે અથવા અટકાવ કરેછે. સઘલાં લોકોને ખબરછે કે હીંદુસથાનના રેહેવાસીઓ સહવારના પોહોરમાં બાહેર જતાં મોહોડાં ઉપર એક કપડું વીટાલેછે, અને જે લોકો હલાલખોરનું કામ કરેછે તેઓ હમેશાં એ રીત કામે લગાડેછે અને એ રીતમાં ઘણું દાહાપણ જણાયેછે.

જીંદગી લાંબી રાખવાની કલા.



માણસની જીંદગીની લંબાઈ.

ART OF PROLONGING LIFE.

DURATION OF HUMAN LIFE.

માણસની જીંદગીની લંબાઇ શા ઉપર આધાર રાખેછે તે આગલા આંકોમાં જણાવીયું હતું. હવે, એ ઉપરથી એક ઘણો અગતનો સવાલ ઉઠેછે, કે માણસની જીંદગીની ચોકસ હદ કેઇછે? એ વીશે ફીલસુફોમાં ઘણાં જુદાં જુદાં મતો પડેલાંછે; કોઈ ઘણી લાંબી અને કોઈ ઘણી ટુકી મુદત ઠેરવી ગયાછે. કેટલાએકનો એવો વીચાર છે જે જો જીંદગીની ચોકસ લંબાઈ કેટલીછે તે જાણવી હોયેતો જંગલી લોકો જે તદન કુદરતી હાલતમાં રેહેછે તેઓ ઉપરથી માલમ પડી આવશે; પણ એ વીચાર ખોટોછે. જાણવું, કે જંગલી હાલત જોકે કુદરતીછે તોયપણ ઘણું કરીને મોટી વીપતીની હાલતછે; તેઓને પો

તાના કુવત કરતાં વધારે મેહેનત કરવી પડેછે, અને તેઓ ઉપર ના શકારક અસરો લાગુ રેહેછે અને તે માહેથી બંચવાને અથવા તેને દુર કરવાને તેઓ પાસે કાંઈ ઉપાયો નથી. એટલા માટે જંગલીઓ માહેથી એ બાબદનો ખોલાસો મેલવવો ખોટોછે. પણ ખરેખર ખોલાસો ચાહવો હોયેતો સુધરેલા અને કેળવાયેલા લોકો જેઓ ખરેખરી અકલ ધરાવેછે, અને જેથી તેઓ કુદરતના કાયેદા પરમાણે ચાલવાને અને નાશકારક અસરોને દુર રાખવાને શકતીવાન રેહેછે, તેઓ માહેથી મલી શકશે.

બીજા લોકો વીચારેછે જે લોકો બુઢા થઈને મરેછે તેઓની જીંદગી સઉથી લાંબી અને તાંહાં જીંદગીની હદ આવેલી કેહેવાયે; પણ એ પણ ભુલાવો ખવરાવેછે. ઘણા જણના દાખલા જોવામાં આવશે કે જેઓ પોતાના વખતની આગમજ બુઢાપામાં આવી જાયેછે; અને ૩૦—૪૦ વરસના બુઢા ઘણા નજરે પડેછે; જેઓમાં બુઢાપાની સઘલી નીશાણી, જેમકે જડપણું, સુકાપણું, નબલાઈ, સફેદ બાલ, ઈતીયાદી જોવામાં આવેછે. એ ઉપરથી માણુસ જીંદગીની લંબાઈ વીશે ભુલાવો થાયે તેમાં નવાઈ નથી.

અસલના મીસરદેશના લોકો એવું માનતા હતા કે માણસનું દીલ ૫૦ વરસ લગી દર વરશે બે દરામ વજનમા વધેછે અને પછી તેજ પરમાણે પાછાં ૫૦ વરસ લગી વજનમાં ઘટેછે અને સોમે વરસે દીલ કાંઈ પણ રેહેતું નથી અને તેથી સોમું વરસ માણસની જીંદગીની હદ કેહેવાયે. એ વીચાર આજે દરેક જણ હસી કાહાડે એવોછે.

હવે એ બાબદનો ખોલાસો કરતાં બે બાબદો ધેયાનમાં રાખવા જોગછે; એકતો માણસ જાત કેટલું લગી જીવી શકેછે અને બીજું માણસની જીંદગીનુ પરમાણ કેટલુંછે?

પેહેલું, માણસજાત કાંહાંલગી જીવી શકેછે? માણસ ૧૫૦ અથવા ૧૬૦ વરસ લગી જીવી શકેછે એના દાખલા આપણી અજમાયેશ ઉપરથી માલમ પડીયાછે; અને વધારે જાણવા જોગ એછે જે ટામસ પાર નામનો શખસ જારે ૧૫૨ મે વરસે મરણ પામીયો તારે તેના બદનના સઘલા ભાગો તનદરોસત અને અછી હાલતના માલમ પડીયા હતા, અને જો તે પોતાના ખાવા પીવાની રીતભાંતમાં ફેરફાર

કરતે નહીતો અલબત તે વધારે વરસ લગી જીવી શકતે. એ ઉપર થી કેહેવાઇ શકાયેછે જે માણસનો બાંધો અને જીવ શક્તી એવીછે જે તે ૨૦૦ વરસ લગી જીવી શકે.

અને એવું કેહેવાને એક રીતે ટેકો મલી શકેછે. એવું માલમ પડીયુંછે કે જાનવરોની જીંદગી તેઓની પુરતી વધના વખત કરતાં આઠ ઘણી હોયેછે; એટલે જો ઘોડો ૫ મે વરસે પુર વરધીમાં આવેછે તો તેની જીંદગીની લંબાઇ ૪૦ વરસ લગીની હોવી જોઇયે; એમજ પરમાણે માણસ ૨૫ મે વરસે પુરતી વધમાં આવેછે, અને તેટલા માટે તે ૨૦૦ વરસ લગી જીવી શકે. જે મરણો સો વરસની અંદર થાયેછે તે સઘલાં દરદ અથવા અકસમાતથી થાયેછે; ખરી વાતછે કે માણસનો મોટો ભાગ કુદરતી મરણથી મરતાં નથી, અને હજારમાં એક જણ સો વરસની ઉમરે પુગેછે.

બીજું, માણસની જીંદગીની લંબાઈનું પરમાણ કેટલુંછે ? એ પરમાણ ચોકસ નથી અને દરેક માણસમાં જીદું જીદું હોયેછે. એ પરમાણ માણસની સારી અથવા નરસી હાલત, તેની રેહેવાની રીત ભાંત, જીવ શકતોનો વધુ અથવા ઓછો ખપ, અને એવા બીજા હજારો કારણો ઉપર આધાર રાખેછે. આપણને એવું નહી વીચારવું કે દરેક માણસ આ દુનીયામાં જનમથી ૧૫૦ અથવા ૨૦૦ વરસ લગી જીવવાનું કુવત અથવા ખોરાક લેઇ આવેછે. જેવાં માબાપ તેવું બચું, એ આજના જમાણાનો ધારોછે. આપણી ઉપર હાલ એટલાંતો દુખ અને હાંદેસા પડેછે કે મોટી ઉમરે પુગવું ઘણું મુશકેલછે.

દર ૧૦૦ જનમેલાં માણસે,

	૫૦ જણ—	૧૦ વરસ આગમજ મરણ પાંમેછે.
	૨૦ "	૧૦ અને ૨૦ વરસની વચે મરણ પાંમેછે.
	૧૦ "	૨૦ અને ૩૦ "
	૬ "	૩૦ અને ૪૦ "
	૫ "	૪૦ અને ૫૦ "
	૩ "	૫૦ અને ૬૦ "
અને	૬ "	૬૦ વરસની ઉપર જીવેછે.

હાલરે માણસની વધુમાં વધુ ઉમરનો કોઠો ઉપજાવી કાહાડીયોછે અને તે ઉપરથી આ નીચે પરમાણેનું પરમાણ માલમ પડીયુંછે.

૧૦૦ થી ૧૧૦ વરસ લગી	જીવેલાં	માણસોના	૧૦૦૦	દાખલા
૧૧૦ થી ૧૨૦	"	"	૬૦	"
૧૨૦ થી ૧૩૦	"	"	૨૯	"
૧૩૦ થી ૧૪૦	"	"	૧૫	"
૧૪૦ થી ૧૫૦	"	"	૬	"
૧૬૯	"	"	૧	દાખલો

માલમ પડીયાછે.

પરચુટણ.



MISCELLANEOUS.

ગટરો વીશે ડાકટર લમજડનના વીચાર—સઘલા જણ કબુલ કરે છે કે આપણી હાલની ગટર કસુરવાલી અને અધુરીછે; અને એ પણ ખરૂં છે કે પોતાની મેલે પાણી અને કાદવ નીકલી જવાને તદન મુશકેલછે. હવે ગટરોમાં શું ચીજો જવી જોઇયે તે તપાસી જોઇયે.

૧. વરસાદનું પાણી.

૨. રસતાનો અને ઘરનો કચરો તથા કાદવ અને પાણી.

૩. માણસનો જાહાડો.

બીજાં દેશોમાં વરસાદ થોડો પડેછે અને તે આખા વરસ લગી પડીયા કરેછે; પણ અહીં બેવરો અને તે વલી સઘલો ચાર મહીનામાં પડેછે; અને તે એકસરખો પડીયાને બદલે એકેદમ જોસથી પડેછે.

વરસાદનું પાણી ગટર માહેથી લેઈ જવાને માટે ઘણી મુશકેલી નથી, પણ બાકીના બીજાઓને માટે એવી અડચણો નડેછે કે તે એકદમ બીકટ અને હરાવી નાખે એવીછે. એક શેહેરની ગટરની ગલીચીનો આધાર તાંહાંના પાણીના ખપ ઉપર રેહેછે; અને દરરોજ દર માણસ દીઠ ૧૦, ૨૦, અથવા ૩૦ ગાલન પાણી ખપો, પણ તે ગલીચી માહેનો મોટો ભાગ રસતા અને ગલીઓના કાદવ માફક, ઘર અને તબેલા માહેના કચરા પુંજા માફક અને બજાર, કારખાંના અને કસાઇવારની ગલીચી માફક પાછું આવેછે.

માણસનો જાહાડો ગટરની ગલીચીમાં થોડો અથવા કાંઇ પણ વધારો કરતું નથી; અને સઘલી ગલીચી એટલીતો પાણી સાથે મલેલીછે કે ગટરને બીજે છેડે તે માતરે ગલીચ પાણી જેવુ દેખાયેછે. આ વાતતો ખરીછે કે મુંબઇમા કુવાઓનું પાણીછે જે આગલ પીવાના કામમા આવતું હતું અને જેને તપાસ કીધાથી ગટરના પાણી કરતાં વધારે ખરાબ હાલતમાં માલમ પડીયુંછે. ગટરના પાણીમાં ગંધ વધારેછે, પણ કુવાના પાણીમા નુકસાનકારક વસતુ વધારેછે.

તરણ જુદે જુદે ઠેકાંણે ગટરનું પાણી તપાસતાં આ નીચે પરમાણે માલમ પડીયુંછે—

	પીગલેલી આરગાનીક વસતુ.	તરતી આરગાનીક વસતુ.	નીમક અને બીજા ખાર.
નવી બાંધેલી ગટરની શીરૂઆતમાં ...	૫.૨૫	૧૩.૯૩	૭૭.૨૫
લવગરોવના બુમબાના સાચા માહેથી.	૯.૨૪	૧૨.૨૫	૧૧૪.૮૪
કોટની ગટરો (જેમાં કેટલાએક વાડા જોડેલાછે.)..	૧૬.૮૦	૬૪.૧૯	૧૩૦.૯૨

એ ઉપરથી માલમ પડેછે કે જાંહાં જાહાડો પસાર કરવામાં આવેછે તેમાં વધારે આરગાનીક વસતુ દેખાયેછે.

જો ગટરની ગલીચીને થમ રેહેવા દીધી હોયેતો તેના બે ભાગ થશે, તલીયે કાલો કચરો અને ઉપર નીતરૂ પાણી દેખાશે; અને જે ખરાબ હવા નીકલેછે તે કાલા કચરા માહેથી પેદા થાયેછે. હવે, જેવી એ હવા પેદા થઈ એટલે તેને નીકલી જવાનો રસતો મલવો જરૂરછે, અને જારે એ સઘલી હવા થોડી અથવા વધુ જેહેરીછે તેટલા માટે તેને એવી રીતે કાહાડી નાખવી જોઇયે કે તેની ખરાબ અસર કોઇને લાગે નહી. એ કામ હજુર સુધી બીકટ માલમ પડીયુંછે. કેટલાએકોનો એવો વીચાર છેજે જો ગટરોમા આરપાર ખોલી હવા જવાનો બદોબસત કીધો હોયેતો એ જેહેરી હવાઓ કાહાડી નાખવાનું સેહેલછે; પણ એ થવાને માટે ચાલુ હવા પસાર થવી જોઇયે અને દરેક નાહાની ગટર માહેથી હવાનો પસાર હેઠલ થવો જોઇયે; અને જો ગટરો માતરે કાંઇ પણ ગબારાં અથવા ભોક વગર ચાલુ નલીઓજ હતેતો એ સેહેલથી બની શકતે, પણ જારે દર ૨૦ અથવા ૩૦ ફીટે ગટરોમા ગલી, વાડા, અને વરસાદની નલીને માટે ગબારાં પાડેલાં હોયેછે, તારે એ કામ થવું ઘણું મુશકેલ પડેછે.

(સાંધણછે.)

યુરોપમાં બીરનો ખપ—મીયુનીચ શેહેરનો એક વીદવાન જાહેર કરે છે કે આખા યુરોપ ખંડમાં દર વરસે પાંચ અબજ લીટર (૬૧ કીયુબીક ઇંચનું માપ) બીર બનાવામાં આવેછે; અને તે કેહેછે કે તે એટલોતો મોટો જ થોછે કે આખી પુરૂશીઆની નેવી (લશકરી વાહાણનો કાફલો) તેમાં તરી શકે. ૧૮૬૮ માં દર રેહેવાસી દીઠ બવેરીયામાં ૧૩૪, ઇંગલંડમાં ૧૧૩, બેલજીયમ માં ૮૦, આસતરીયામાં ૨૨, ફરાંનસમાં ૨૦, પુરૂશીયામાં ૧૯, સપેનમાં ૨, રૂશીયા અને ઇટલીમાં ૧ લીટર બીર ખપીયો હતો. પોતાના દેશમાં બીરનો મોટો ખપ હોવાથી તે વીદવાન જણાવેછે જે દરરોજ ૬ અથવા દર વરસે ૨૧૯૦ લીટર તેને પોતાને માંથે આવીને પડેછે.

માંખનું જેહેર—આપણા ઘરની સાધારણ માંખના દંખ પણ કોઈ વેલા જેહેરી થઈ જાયેછે કોઇ કાપટન ગરીન નામનો શખસ ગાડીમા જતો હતો તે વખતે એક માખે અંદર આવીને હાથના અંગુઠા અને તેની પાસેના આંગલાંની વચ્ચે ચટકો મારીયો. તરત તેને તેથી દરદ થવા લાગું અને તે વધતું ગયું; તેના ઉપાયો કીધા પણ થોડા દાહાડામાં આખો હાથ ચહડી આવીયો; છેલ તેને ચાર ગમથી ચીરવો પડીયો અને તેથી તેને આરામ મલીયો. ડાકટર બોનટેકુનો એવો વીચારછે જે એ માંખે સુવેલું માસ ખાઇ આવીને ચટકો મારીયો હતો અને તેથી તેનું જેહેર લાગુ પડીયું હતું.

મજેનટા (નવા) રંગનું જેહેર—એક જણ જણાવેછે કે "મેં મજેનતા રંગના સફેદ પટાના બચ્ચાંના સટાકીંગઝ વેચાતાં લીધાં. મારી ૧૮ મહીનાની નાહાની છોકરીને મેં પેહેરાવીયાં. રાત પડી ઉંઘાયા પછી તે જાગી ઉઠી, પણ તેનેથી ઉભુ રેહેવાઇ શકાયું નહી અને તેને કાંઈ પણ દરદ થતું હતું. મધરાતે તેને ચમક થઈ આવી. તપાસ કરતાં માલમ પડીયું કે તેના પગ સુઝી આવેલા હતા, અને જીના ફોફૈયા પડીયા હતા. ગરમ પાણીયે પગ ધોઇને તેલ લગાડીયું તેથી તેને આરામ મલીયો. હું ખાતરીથી કહુંછું કે તે બચ્ચાંના દરદનું કારણ મજેનતા રંગના સટાકીંગઝ પેહેરીયાથી હતું."

એક બીજો જણ જણાવેછે કે "જેમ રંગેલાં સટાકીંગઝ જેહેરીછે તેમ મજેનટાથી રંગેલો સાબુ પણ જેહેરીછે. એ બચ્ચાંને તેવો સાબુ લગાડીયાથી બલીસટર જેવા ફોફૈયા ઊઠી આવીયા."

જેને આપણે નવો રંગ કરીને કહીયેછ તે મજેનટા રંગછે, અને મજેનટા રંગનું કાપડ ચામડીને લગતું પેહેરવાથી સંભાલ રાખવાની જરૂરછે તે ઉપલા દાખલાઓ ઉપરથી સમજ પડેછે.

તંનદરોસતી.

ડીજેમબર ૧૮૬૯.

મુંબઈનાં તબેલા અને ગાએ ઢોર રાખવાની જગા.

STATE OF COW-HOUSES AND STABLES IN BOMBAY.

મુંબઈને એક બીજી એબ લગાડનારી ચીજ તાંહાંના તબેલા અને ગાયે ઢોરને રાખવાની જગાઓછે. ભર વસતીની વચમાં જગેજગ ઘોડાઓને રાખવાને માટે તબેલા જોવામાં આવેછે. ચારે બાજુથી દીવાલે ઘેરી લીધેલી જગા, જેમાં દાખલ થવાનાં બારણાં સીવાએ છેટે છેટે ગરાદની નાહાની બારીઓ મુકેલી અને તે સીવાએ બીજો કાંઇ પણ હવાનાં આવજાવને માટે મારગની ગોઠવણ કીધેલી નહી; જમીન મતોડાંની, ભીની, અને સરદ; ઉંચું છાપરૂં પણ એક કામરાંથી બાંધી લીધેલો મારીયો જાંહાં ઘાસ એકઠું કરવામાં આવે અથવા માણસો સુવે અને જેની વકતારો માહેથી કચરો હેઠલ પડીયા કરે; દર પાંચ ફીટ અથવા તેથી પણ ઓછી પોહોલાઈની જગામાં ઘોડાઓ બાંધેલા, અને તેઓની પછવાડે અથવા બાજુએ ગાડીઓ મુકેલી; દરેક ઘોડાની પડોશમાં ઘંધાતું અને કોહોતું તેના બીછાનાને માટે ઘાસ મુકેલું; દરેક ઘોડાની હેઠલ એક ખાડો ખોડેલો જેમાં તેનું સઘલું મુતર દાખલ થાયે અને જે જમીનમાં પચે અથવા એક કાદવનાં વાસણમાં એકઠું થાયે; દરવાજા આગલ અથવાં બાહેર રસતામાં ભીનાસ અને ગ

લીચી જાંહાં ગાડી તથા ઘોડાઓ ધોવાયે; એવી મુંબઇ શેહેરનાં આ જના તબેલાઓની હાલતછે; જાંહાં ગલીચી, ભીનાસ, અંધારૂં, બદ બો જારીજ હોયેછે અને જાંહાં થોડી જગામાં પુશકલ જાનવરો સમાવા માં આવેછે, એટલુંજ નહી, પણ તાંહાં પુશકલ માણસો વસેછે અને તાંહાં વરસોનાં વરસો કાહાડેછે. જારે એવા તબેલા વસતીની વચોવ ચ આવે તારે આસપાસનાં રેહેવાસીઓને ઘણી અડચણો ભોગવવી પડે તેમાં કાંઇ શક નથી.

ડાકટર લીઠ ૧૮૬૪ નાં મુંબઇ શેહેરની તનદરોસત હાલતનાં રીપોરટમાં લખેછે, કે "શેહેરમાં જે પુંશકલ ઘોડાઓ રાખવામાં આવે છે તેથી હવાની ગલીચીમાં ઘણો વધારો થાયેછે, અને કોઇ પણ તબે લામાં ગટરોની ગોઠવણ કીધેલી જોવામાં આવતી નથી. સારી હાલ તમાં રાખેલા તબેલામાં દરેક ઘોડાની હેઠલ એક ખાડો ખોદેલો હોયેછે કે જે માહેથી જે મુતર જમીનમાં પચેલું નહી હોતું તેને બાલડીઓ ભરીને બાહેર કાહાડી નાખેછે. ઘણા દાખલા જોવામો આવીયા જાં હાં ગલીચ ઘાસ એકઠું થયેલું અને કોહોતું હતું. . . ઘોડાની સંખીયાની હદ કેથે પણ રાખેલી નહી હતી."

પણ જારે આપણે ગાએ અને ભેંસને માટે રાખવાની જગાઓ ઉ પર નજર કરીયેછ, તારે તબેલા તેઓ સાથે સરખાવતાં હવેલી જેવા લાગેછે. ભર વસતીમાં એક છાપરૂં વાલી દીધેલી ખોલી જગા અને એવી ૨૦, ૨૫ હારેબંદ બાંધેલી; કદાચ એક બે બાજુએ ચુના ની અથવા ઝાવલીની ભીટ આવેલી; જેની જમીન છાન, મુતર અને કીચલથી ભરેલી; અને બાહેરનાં રસતાની પણ તેવીજ હાલત; જેમાં ખીચોખીચ જાનવરો ભરેલાં; જેનેથી બેસવાને અથવા ફરીવલવાને જગા નહી; અથવા એક માળનું ઘર, જેને ભોંયેતલીયે જાનવરોને માટે ઉપર જણાવી તેવી જગા અને જેના માલ ઉપર જા નવરોના ધણીઓ કુટુંબ સાથે રેહે; એવી ગંધાતી, કીચલ વાલી, સાં કડી, હવા વગરની મુંબઇ શેહેરના ગાએ અને ભેંસને રેહેવાને મા ટે જગાઓ જોવામાં આવેછે. જાનવરો હમેશાં કીચલમાં રહેયાથી મેલાં અને કાદવ છાંનથી લપતાયેલાં જેહવાં, રોશની અને પુરતા ખોરાક વગર દુબલાં થઇ ગયેલાં; એવાં જાનવરોનું દુધ મુંબઇ શેહેરના

રેહેવાસીઓ ખપમાં લાવેછે અને એવાં જાનવરોનું દુધ કેવું હોયે તે નો વીચાર જરા પણ અકલવાલાને જલદીથી આવી શકશે.

ડાકટર લીઠ ૧૮૬૪ ના રીપોરટમાં જાનવરોની જગા વીશે આ પરમાણે લખી જાયેછે. "તબેલા કરતાં ગાએ ભેંસની જગા ઘણીજ ગલીચછે અને ઘીચ વસતીમાં જેમકે કુંભાર વાડીના રસતામાં અને બાજી પાલાની કરાસ ગલીમાં નાહાના ઘરોમાં ગાએ તથા ભેંસની પુશ કલ સંખીયા ખીચોખીચ સમાવામાં આવીછે. એવી ગલીચ જગા ઓમાં જે જમશેદજી જીજીભાઈની હાસપીટલની ઉતર તરફ મોતીરામ વારી અને દહીનીવારીમાં બે જગાછે. તેઓ ઝાવલીથી બાંધેલાં હારે બંદ છાપડાંછે; હરેકની જમીન આસપાસના કીચલ કરતાં એક અથ વા બે ફીટ ઉંચીછે અને એ જગા ઉંચી થવાનું કારણ જાનવરોનું છાંન મુતરછે, કાંયેકે ગટર અથવા સફાઇ કરવાની કાંઈ પણ તેઓ કો શેશ કરતાં નથી. દહીનીવારીમાં ૧૪ કુટંબને લગતાં ૩૭૬ જાનવરો અને મોતીરામ વારીમાં ૩૦ કુટુંબને લગતાં ૩૪૭ જાનવરોછે. જાન વરના ધણી અને તેઓનું કુટુંબ તેજ છાપરાંમાં જાનવરો સાથે વસે છે. છાપરાંઓની વચેની સાંકડી ગલીમાં પસાર થતાં ગંધાતા કાદવ માં ચાલવું પડેછે અને બીજી ખોલી જગામાં ભોમીયા વંગર જવું ધા સતી ભરેલુંછે, કાંયેકે તેમાં કેટલાએક કાદવના ખાડાઓછે કે જે ઘા સથી ઢંકાપેલા રેહેછે. તાંહાંના વાડાઓ નજીસ રીતે ગલીચ હતા અને એકઠી થયેલી ગલીચીના તેઓની આસપાસ ખબોચીયા થયેલા હતા."

ડાકટર હીયુલેટ ૧૮૬૬ ના રીપોરટમાં એવી જગાઓનું બયાન આ રીતે કરી જાયેછે. "ગાએ તથા ભેંસના છાપરાંઓની હાલત શ રમ ભરેલીછે અને જાંહાં સુધી બીજા ઉપાયો લેવામાં નહી આવે તાં હાં સુધી શરમ ભરેલી રેહેશે. સઉથી સરસ (અને ખરાબ તે સઉથી સરસમાં ખપેછે તેવું) છાપરૂં ઘોઘારી મોહોલામાં અને સઉથી ખરાબ ચંદનવાડીમાં જોવામાં આવેછે. પેહેલાંમાં, એક મોટું નલીયાનું છાપરૂં બે બાજુએ તદન ખોલુંછે, તેમાં ૩૩ ભેંસ ખીચોખીચ સમા વીછે. છાન અને મુતર રસતામાં રેડાયેછે. બીજું ચંદનવાડી મા હેનું એક ઘેરી લીધેલી જગાછે, જેની જમીન થોડી ગમથી પથરથી ચી ની લીધીછે, પણ તે સઘલા પથર ઉખેડાઈ ગયેલાછે. ભોંયેતલીએ જાન

વરે રાખવામાં આવેછે અને માલા ઉપર જાનવરના ધણીઓ વસે છે. ચોકમાં જાનવરોને લાવીને પાણીથી ધોયેછે. એ પાણી છાન સાથે મલીને ગટરમાં પસાર થાયેછે. એ તબેલાઓમાં દાખલ થતાં જે ગરમી, કમકમાટ ઉપજાવે એવો બદબો, જાનવરોનાં પસેવા અને દમની હવાથી દીવાલ ભીની થયેલી, અમોનીયાનો ગુંગરાવે એવો વાસ જે આવેછે, તેથી ખરેખર ઉબક આવીયા વગર રેહેતી નથી. મેં બાહેરની અને એ તબેલાની હવાની ગરમીમાં દસ ડીગરીનો ફરક જોયોછે અને તોયપણ લોકો ઉપર વસેછે અને એવી હવા તંદરોસતીને નુકસાનકારકછે એવું સમજતા નથી. એવી ભેંસોનું દુધ સારૂં હોયે નહી અને જારે બચાંનો મુખીય ખોરાક દુધ હોયેછે તારે એવી હાલતને સુધારવાનાં ઉપાયો લેવાની જરૂરછે. ઘીચ વસતીમાં એ તબેલાઓ આવેલાછે; એક બે નહી પણ ૨૦, ૩૦ અથવા ૫૦ તબેલા એક મોહોલામાં નજરે પડે છે. બીજા કુંભારવાડા મોહોલામાં અને બાજી પાલાનાં કરાસ ગલીમાં દરેક ઘરના ભોયેતલીયાંને તબીલો બનાવી દીધેલોછે અને લોકો ઉપર વસેછે. જાનવરોની ઘીચ પણ ઘણીછે, તેઓને ઉભું રેહેવાને પણ પુરતી જગા નથી, દરેકની બાજુ એકકને લાગેછે. કેટલી જગા ઉપર જાનવરો રાતરે બેસે નહી એટલા માટે સારી રાત માણસોને ચોકી કરવાને રાખેછે.

"એ હાલત સુધારવાને માટે પેહેલી યુકતી એ કરવી કે એ તબેલાઓમાં જાનવરોને માટે કેટલી જગા રાખવી તે વીશે એક ધારો પસાર કરાવવો, બીજો ઉપાયે એછે કે મીયુનીસીપાલીટીએ સારી હાલતનાં તબેલાઓ બાંધવા અને તાંહાં થોડી ફીઈ લેઈને જાનવરોને રાખવાની જરૂર પાડવી. જાંહાંસુધી એ પરમાંણે કરવામાં નહી આવશે તાંહાંસુધી એ તબેલાઓ મુંબઇમાં હમેશની એબ અને દરદનું મુલ દાખલ રેહેશે."

૧૮૬૬ માં મુંબઈ શેહેરમાં કેટલાં ઘરોમાં કેટલાં જાનવરો હતાં અને તેઓનો બંદોબસત કેવો હતો તે આ પાસેના પાનામાં આપેલી ટીપ ઉપરથી માલમ પડશે.

	જે જાનવરોનું દુધ વેચવામાં આવેછે તે જગાનું બેયાન.							જે રેહેવાના ઘરોમાં જાનવરો શખવામાં આવેછે તેનું બેયાન.		
વારડ.	તબેલાની સંખ્યા.	જાનવરોની સંખ્યા.	તબેલાની લંબાઇ, ફીટ.	પોહોળાઇ ફીટ.	ઊંચાઇ ફીટ.	ગટર	હવાનો આવજાવ.	ઘરોની સંખીયા	ઘરના રેહેવાસીની સંખીયા.	જાનવરોની સંખીયા
કોલાબા ...	૧૧	૧૦૩	૧૫ થી ૪૦	૯ થી ૨૩	૫ થી ૧૧	નહી.	ખરાબ બારણા, મુખી ય રસતો.	૧૦	૭૪	૭૬
કોટ	૬	૬૩	૧૬ " ૩૯	૫ " ૨૦	૪ " ૧૮	"	"	૧૩	૧૦૨૮	૬૪
માંડવી	૩૯	૮૦૮	૧૫ " ૮૮	૬ " ૪૫	૪ " ૧૯	અધુરી.	"	૨૯	૩૭૨	૪૨૬
ભુલેશ્વર ...	૫૦	૭૪૧	૭ " ૭૪	૬ " ૩૫	૫ " ૧૭	નહી.	"	૧૪	૩૧૨	૩૮૦
ઊમરખારી ..	૩૧	૧૯૪	૭ " ૬૦	૬ " ૩૪	૫ " ૧૫	અધુરી.	અધુરો.	૬૦	૧૬૦૧	૧૮૨
કામાઠીપુરા ..	૨૦	૨૫૩	૧૨ " ૧૦૮	૬ " ૫૦	૬ " ૧૨	નહી.	"	૨૧	૧૦૬	૧૫૯
ગીરગામ ...	૧૧	૧૨૭	૧૨ " ૫૦	૧૦ " ૨૮	૭ " ૭	"	"	૨	૨૬	૧૬
વાલકેશવર ..	૧૪	૭૨	૧૦ " ૩૬	૭ " ૩૦	૮ " ૮	"	છાપરાં.	૧૫	૩૮	૩૮
મજગામ ...	૧૦	૧૩૫	૮ " ૩૨	૬ " ૩૮	૬ " ૧૬	"	ખરાબ.	૧૯	૧૫૪	૨૯
પરેલ ...	૨૬	૩૪૩	૧૪ " ૮૪	૮ " ૨૮	૬ " ૬	"	અધુરો.	૭	૪૦	૮૬
ગેહેગ	૨૧	૧૩૭	૧૨ " ૫૪	૧૦ " ૩૫	૫ " ૯	અધુરી.	છાપરાં.	૧૦	૫૮	૧૧૧
જુમલે.	૨૩૯	૨૯૭૬	૧૨ થી ૬૦	૭ થી ૩૩	૬ થી ૧૩			૨૦૦	૩૭૬૯	૧૫૬૭
			સરાસરી.							

એ ટીપ ઉપરથી સમજ પડશે કે દર તબેલા દીઠ સરાસરી ૧૨ જાનવરો રાખવામાં આવેછે અને તેઓને સરાસરી ૩૬ ફીટ લાંબી, ૨૦ ફીટ પોહોલી અને ૧૦ ફીટ ઉંચાઇની જગામાં સમાવામાં આવેછે; એટલે દરેક જાનવરને ૬૦૦ કીયુબીક ફીટની જગા મલેછે; પણ જો જાનવરની લંબાઈ ૧૦ ફીટ, પોહોલાઈ ૪ ફીટ અને ઉંચાઇ ૪ ફીટ ગણવામાં આવેતો નજદીક ૨૦૦ કીયુબીક ફીટ જગા કમતી થાયેછે અને દરેક જાનવરને ૪૦૦ કીયુબીક ફીટ હવાનો લાભ મલેછે. પણ જારે તે હવા ગલીચ હોયે તારે જાનવરોની તનદરોશતી કેમ જલવાયે તેનો વીચાર સેહેલથી થઈ શકશે. વલી કેટલાંએક ઘરોમાં જાંહાં લોકો વસેછે તાંહાં ગાએ અથવા ભેંસ રાખવામાં આવેછે, એવાં ૨૦૦ ઘર નજરે આવેછે અને દર ઘરમાં સરાસરી ૮ જાનવર અને ૧૮ માણસો વસેછે. ઉપર જણાવીયું તેમ ભોંયતલીએ જાનવરો રાખવામાં આવેછે અને માલા ઉપર લોકો વસેછે. હેઠે તબેલાની ગંધ સારા ઘરમાં પંથરાયેછે અને તેથી લોકોની તનદરોસતી જલવાયે એ માનવું મુશકેલછે.

ડાક્ટર પારક્સ જણાવેછે કે, "તબેલાની ગંધ ઉપલા માલા ઉપર વસનારા માણસો તરફ જાયેછે તેમાં કાંઈ શક નથી. જુના તબેલાઓમાં હવાના આવ જાવને માટે છાપરાંમાં ગબારીયાં મુકવાં જોઈયે, દીવાલમાં પોકલ હવાની ઈંટ અને વધારે બારીઓ મુકવી. નવા તબેલા બાંધતી વખતે તે ઉપર માર ચહડાવવો નહી; દીવાલની ઉંચાઈ ૧૨ ફીટ અને છાપરાંથી બીજી ૮॥ ફીટ હોવી જોઇયે. દરેક ઘોડાના થાનની પોહોલાઈ ૫॥ ફીટ હોવી જોઈયે; દર ઘોડાને ૧૦૦ ચોરસ ફીટ જ અને ૧૬૦૦ કીયુબીક ફીટ જગા મલવી જોઈયે. હવાના આવ જાવનો મારગ છાપરાંમાં કરવો, ૧૬ ઈંચ પોહોલાઈનું એક છેડેથી તે બીજે છેડે લગી ગબારૂં મુકવું તે એવી રીતે કે દર ઘોડાને માટે ૪ ચોરસ ફીટનો હવાનો મારગ મલે. દીવાલને મથાલે છજીયાં આગલથી પોકલ ઈંટની હાર ગોઠવવી કે જેથી દરેક ઘોડાને માટે એક ચોરસ ફુટ હવા દાખલ થાયે; અને દર બે થાનની વચે જમીનથી ૬ ઈંચ ઉંચાઈએ એક પોકલ ઈંટ ગોઠવવી. દરેક થાન આગલ એક જુદુ લતી બારી મુકવી. એ પરમાણે કીધાથી અને જમીનની સફાઈ રાખીયાથી તબેલાની હાલત તનદરોસત થશે."

ડાકટર રગ લંડન શેહેરના દુધ વીશે લખતાં ગાએને રેહેવાની જગા વીશે આ પરમાણે લખી જાયેછે. "ગાએના રખેવાલ એમ સમજેછે કે ગાએને રાખવાને માટે હરેક જગા અથવા જુફડું, સાંકડી ગલી, બંધબસત ખુણા ઈતીયાદી ચાલી શકેછે, અને હજુર તેઓ અજબ થાયેછે કે એટલાં બધાં જાનવરો શા કારણથી મરી જતાં હશે. પણ જારે જાનવરોને એવી જગા ઉપર રાખવામાં આવે કે જેમાં તેઓને પુરતી દમ લેવાને હવા મલી શકે નહી, જેઓના મોહોડા દીવાલને અથડે અને જાંહાં હવાને આવ જાવનો કાંઈપણ મારગનહી, તારે એવી હાલતમાં તેઓ દરદી થાયે તેમાં એક રતીભાર પણ અકલવાલાને કદી અજબ જેવું લાગશે ? જે તેઓના ફેફસાં માહેથી કારબાનીક આસીડ હવા બાહેર નીકલેછે તે ઉંચે ચહડે તેની આગમનતો પાછી દમમાં જાયેછે. એ જગાની હવા માતરે જાનવરોના દમ માહેથી નીકલતી હવાને લીધે બીગડતી નથી, પણ તાંહાં ગટરનો બરોબર બંદોબસત નહી હોવાથી અને તાંહાં સઘલી જાતની ગલીચી, કચરો અને કોહોતી વનસપતી પડી રહેયાથી હવા વધારે બીગડેલી રેહેછે."

ડાકટર ટામસન કેહેછે કે એક ગાએને નજદીક ૧૦૦૦ કીયુબીક ફીટ હવાની જરૂરછે.

એ ઉપરથી સમજ પડી શકશે કે મુંબઈ શેહેરનાં તબેલા અને ગાએ ભેંસને રાખવાની જગા કેવી શરમ ભરેલી હાલતમાંછે અને તેની હાલત સુધારવાની ઘણી જરૂરછે. આપણા શેહેરનાં મીયુનીસીપલ કમીશનરે ગરાંટરોડ તરફ સરકાર પાસેથી જગા માંગીને તે ઉપર જાનવરોને રાખવાને લાયેક તબેલા બાંધવાનો ઈરાદો કીધો હતો, પણ નાંણાંની જોગવાઈ ન હોવાથી એ વીચાર હાલ બંધ પડીયોછે. હાલ તરત એ તબેલાઓને સાફ રખાવાની જરૂર પાડવી જોઈયે અને જે ઘણી ઘીચ વસતીની વચે હોયેછે તે કાહાડી નખાવા જોઈયે.

મુંબઈ શેહેરમાં દરદી અને બુઢાં જાનવરોને માટે **પીંજરાપોલ** નામની ભર વસતીમાં એક જગાછે; તાંહાં જાનવરોની બરદાસત બરાબર લેવાતી નથી અને ઘણા જાનવરો દાખલ થયા પછી પંદર દીવસમાં મરણ પાંમેછે. એ જગા શેહેરથી બાહેર લેઈ જવાની જરૂરછે.



દુધમાં પાણી ભેલવું એ ધારામાં ગુનાહ ભરેલું કેહેવાયે કે નહી?



IS DILUTING MILK WITH WATER AN ADULTERATION AND A CRIME?

દુધ આખી આલમનો એક ઘણોજ કુવતમંદ અને સસતો ખોરાકછે. દુનીયાનાં જે ભાગ ઉપર જશું તાંહાં કોઈ પણ એવા નહી માલમ પડશે કે જે દુધનો ઉપીયોગ કરતો નહી હોયે. કોઇ પણ જાતમાં દુધ લેવા વીશે છીટ નથી. નાહાના બચાંથી તે જઈફ બુઢા સુધાં તનદરોસત અથવા આજારી હાલતમાં તેનો ઉપીયોગ કરેછે. કેટલીએક જાતમાં જેમકે હીંદુ લોકોમાં દુધનો એક મુખ્ખીય ખોરાક ગણાયેછે અને તેઓનો દુધ વગર બીજો કોઇ પણ પુરતો પોશતીક ખોરાક નથી. નાહાના બચાં દોહોડ બે વરસનાં થાયેછે તાંહાંસુધી માએનાં દુધ ઉપરજ જીવેછે; અને કેટલાંએક બચાંને કમનસીબથી જાનવરોના દુધ ઉપરજ ઉધારવાં પડેછે. આજારી હાલતમાં પણ દુધ એક સઉથી હલકો અને સુતરો ખોરાક ગણાયેછે; એટલુંજ નહી પણ તેથી કેટલાંએક દરદો દફે થઈ શકેછે.

એવો એક પોશતીક અને સખ્ત ઉપીયોગી ખોરાક જેમ બને તેમ કુદરતી વગર ભેલનો હોવો જોઇયે. ગયા આંકમાં જણાવીયું હતું કે દુધમાં મોટો ભેલ પાણીનો સેંકડે પાંચથી તે પચાસ ભાગ લગીનો થાયેછે; અને દરેક દુધ વેચનારા દુધમાં પાણીનો ભેલ કરેછે તેમાં કાંઈ પણ શક રહેયો નથી. જે લોકો ઘરમાં જાનવરો રાખેછે તેઓને ચોખું દુધ મલેછે; બાકીનાં સઘલા લોકોને નાચારીથી હલકા માલ ઉપર રેહેવું પડેછે.

દુધમાં પાણી મેલવીયાથી જોકે તેમાં નુકસાનકારક ગુણ પેદા થતો નથી, તોય પણ તેની ખુબીમાં ફેર પડી જાયેછે; તેનો પોશતીક જે મુખ્ખીય ગુણછે તે હલકો પડેછે; અને તેથી બદનનું પોશણ ધારીયા જેટલું થતું નથી. જે લોકો દુધ સીવાએ બીજો પોશતીક ખોરાક ખાયેછે તેઓને દુધમાં પાણીનો ભેલ હોવાથી કાંઈ અડચણ થતી નથી; પણ જે લોકોનો મુખ્ખીય ખોરાક દુધ હોયેછે, જે સહવાર, બપોર, સાંજ અ

ને દરેક ખાણા સાથ દુધ સીવાએ બીજો કોઇ પણ પોશટીક ખોરાક લે તા નથી, તેઓને દુધમાં પાણી ભેલીયાથી નુકસાની થાયેછે; તેઓને જ રૂરનું પોશણ મલી શકતું નથી અને તેથી દેહથી સુખી રેહેતા નથી અને દરદો જલદીથી તેઓ ઉપર ગલબો કરેછે. પણ ખરેખરી નુક સાની જે બચાંને માતરે દુધ ઉપરજ ઉધારવું પડેછે તેઓમાં થાયેછે. દુધમાં પોશતીક અને ગરમી આપનારો ખોરાક ઘટી ગયાથી બચાંનાં બદનની ગરમી સચવાઈ શકાતી નથી અને તે દુબલું અને નબલું થ ઈ જાયેછે; તેનાં બદન ઉપર હાડકાં અને ચામડું સીવાએ બીજું કાં ઈ નજરે પડતું નથી; અને આખરે થોડી મુદતમાં તે મરી જાયેછે. વલી આજારી હાલતમાં હીંદુ લોકોનો સઉથી પોશતીક ખોરાક દુધ સી વાયે બીજો કાંઈ પણ હોતો નહી અને જારે દરદી બદનનાં પોશણને માટે કુવતમંદ ખોરાકની જરૂર પડે તે વેલા જારે દુધમાં પાણીનો ભેલ હોયે, તારે દરદ સારૂં થવાની અથવા દરદીને કુવત મલવાની કાંહાંથી આશા રેહે ?

એ ઉપરથી સાફ માલમ પહેછે, કે જોકે દુધમાં પાણી ભેલીયાથી ત નદરોસત હાલતમાં તરત નુકસાંની થતી નથી તોયપણ વેહેલે અથવા મોડે તે જોકે સીધી નહી તોયપણ આડી રીતે ખરાબી કરેછે; દરદી હાલતમાં અને ઘણુંકરીને હીંદુ લોકો જે માસ ખાતા નથી તેઓમાં પણ આડી રીતે ખરાબી થાયેછે. એ પરમાણે ઘણાક બેનસીબ બચાં અને ઘણાક આજારી માણસો દુધમાં પાણીનાં ભેલને લીધે કમોહોતે મારીયા જાયેછે તેમાં કાંઈ પણ શક નથી.

જેમ ઠગાબાજીથી રાઈનું વજન વધારે કરવાને માટે તેમાં આટો ભેલવામાં આવેછે અને તેથી તેનો ગુણ કમતર થઈ જાયેછે, અને જે મ રાઈમાં આટાનો ભેલ કેહેવાયેછે, તેજ મીસાલે ઠગાબાજીથી દુધનું માપ વધારવાને માટે તેમાં પાણી મેલવવામાં આવેતો તે પાણી પણ ભેલની મીસાલેજ ગણાયેછે.

હવે જે શખસ ખોરાકીમાં એવો ભેલ કરે કે જેથી તે ખોરાક દાખ લ નુકસાનકારક થાયે અને જો તેને ખોરાક દાખલ વેચે અથવા જાણી બુજીને એવા ભેલ થયેલા નુકસાનકારક ખોરાકને ખોરાક દાખલ વેચે તો તે ધારા પરમાણે ખોરાકમાં નુકસાનકારક ભેલ કરવાનો ગુનાહ ક રેછે અને ઇનડીયન પીનલકોડ પરમાંણે તે સખત સીક્ષાને લાયેક થા

યેછે. મી૦ મેન એ ધારાની એવી સમજણ આપેછે કે તે ભેલ એવો હોવો જોઈયે કે તેથી તનદરોસતીને નુકસાન થાયે. દુધમાં પાણી મેલવવું તેને તે નુકસાનકારક ભેલ કેહેતો નથી અને તેથી દુધમાં પાણી ભેલનારને એ ગુનાહથી મોકલો કરેછે. થોડીએક મુદતની વાત ઉપર જારે આપણા શેહેરનો હેલઠ આફીસર કેટલાએક દુધવાલાઓને દુધમાં પાણીનો ભેલ કરવાને માટે પોલીસમાં ઘસડી લેઈ ગયો હતો અને ખોરાકમાં નુકસાનકારક ભેલ કરવાનાં વાંકને માટે તેઓને શીક્ષા કરવાને માજીસતરેટને અરજ કીધી તારે મી૦ મેનનાં એ વીચાર ઉપરથી માજીશતરેટે તેવા ગુનાહ માહેથી દુધવાલાઓને મોકલા કીધા હતા અને તેઓ ઉપર એ ગુનાહ લાગુ પડતો નથી એવો વીચાર જણાવીયો હતો.

પણ જો મી૦ મેને અથવા માજીસતરેટે જાણીયું હતે કે દુધમાં પાણી ભેલીયાથી જોકે સીધી રીતે નહી તોયપણ આડી રીતે કેટલી નુકસાની થાયેછે અને કેટલા જાનની ખોવારી થાયેછે; તો તેઓ એ પરમાણે પોતાના વીચાર જણાવતે નહી. જો એક ઓરત પોતાના બચાંને પુરતો ખોરાક આપવાને માટે બેદરકારપણું બતલાવેછે અને તેથી જો બચું મરણ પાંમેછે તો ધારો તે ઉપર તરાપ મારેછે અને તેણીએ બચાંનું ખુન કીધું એવો ગુનાહ લાગુ પાડીને સખ્ત સજા કરેછે; અને તોયપણ જે શખસ હલકો ખોરાક વેચે કે જે આપીયાથી બચું મરણ પામેતો તેણે બચાંનું ખુન કીધું એવું લોકો સમજતા નથી. જો કોઈ દુધવાલા ઉપર પુરતો વીસવાસ રાખીને પોતાના બચાંને માટે દુધ વેચાતું લે અને દુધ વાલાને ચોખ્ખાં દુધની ગરજ જણાવીયા છતાં તે પાણીનો ભેલ કરીને આપે અને જો તે બચું મરી જાયે અને પછી માલમ પડે કે તે બચું દુધમાં પાણીનો ભેલ હોવાથી વગર પોશણે મરણ પાંમીયું, તો તે બચાંનો બાપ દુધવાલાને કાંઈ પણ રીતે શીક્ષા કરાવી શકતો નથી. ઈનડીયન પીનલ કોડમાં જે શખસ વસાના અથવા દવામાં અથવા દવાની બનાવતમાં ભેલ કરે કે જેથી તેનો ગુણ હલકો પડી જાયે અને જરૂરની વખંતે પુરતું કામ કરી શકે નહી અને તેથી નુકસાની થાયેતો તેને સખ્ત શીક્ષા ફરમાવીછે. જારે વસાના અને દવાને માટે એવો ધારોછે તારે દુધ જેવા ખોરાકમાં ભેલ કરવો કે જેથી તેનો ગુણ હલકો થાયે અને તેથી નુકસાંની થાયે તેને માટે શીક્ષા શા માટે હોવી નહી જોઈયે ?

કદાચ ગરેટ બરીટન અને આખા યુરોપમાં એ વીશેનો સખત ધારો નહી હોયેતો ચાલી શકે કાંયેકે તાંહાંના લોકો દુધ સીવાએ બી જો પુસકલ પોશતીક ખોરાક કામમાં લાવેછે; પણ હીંદુસથાનમાં કે જાંહાં મોટો તોલો એવો વસેછે કે જેઓ માસ ખાતા નથી અને જે ઓનો મુખીય ખોરાક દુધછે તાંહાં એ વીશે મજબુત ધારો બાંધવા ની જરૂરછે.

જારે હીંદુસથાનમાં રૂઉ જેવા માલ વીશે સખત ધારાઓ બંધાયે, અને તેમાં ઠગાઈથી ભેલ કરનારને જોકે તે ભેલ કરવાથી લોકોનાં જા નને કાંઇ પણ નુકસાની પોંહોંચતી નથી તોયપણ તેને સખત શીક્ષા કરવામાં આવે, તારે દુધ જેવા ખોરાક જેની ચોખાઈ ઉપર લોકોનાં જાન આધાર રાખેછે તે વીશે સરકાર તરફથી બેદરકારપણું બતલાવા માં આવે એ ઘણું અચરતી ઉપજાવેછે !

દુધમાં પાણી ભેલનારને ઠગાઈથો વધારે પૈસા મેલવવાનાં ગુનાહ ને માટે શીક્ષા થઈ શકેછે; પણ એવી ઠગાઈ તો એટલી બધી તરેહ વાર રીતે કરવામાં આવેછે કે એ ઠગાઈને માટે શીક્ષા કરાવાનું કોઈ માથે લે એવું લાગતું નથી અને તેથી તે ગુનેહગાર બચી જાયેછે. જો એને માટે જુદોજ ધારો કરવામાં આવે અથવા દુધમાં પાણીનો ભેલ કરવો નુકસાનકારક ગણવામાં આવેતો પછી તેનો અટકાવ જ લદીથી થઈ શકે.

દમ માહેલી ગલીચ હવા પાછી દમમાં લીધાથી થતાં દરદો.



કલકતાનો "બલાક હોલ."

DISEASES PRODUCED BY BREATHING AIR RENDERED IMPURE BY RESPIRATION.

BLACK-HOLE OF CALCUTTA.

ચોખી હવા તનદરોસતી જાલવવાને માટે જરૂરનીછે તેમાં કાંઈ પણ શક નથી. પેહેલાં લોહીને સાફ રાખવાને માટે જેમ બને તેમ ચો

ખી હવા જોઈએ, નહીતો લોહી સાફ થઇ શકે નહી અને તેથી દરદો પેદા થયા વગર રેહે પણ નહી. અજમાએશ ઉપરથી માલમ પડીયુંછે કે જે લોકો ગલીચ હવામાં રેહેછે તેઓમાં દરદો અને મરણ વધારે થાયછે. શેહેરની હવા ગાંમડાંના કરતાં વધારે ગલીચ હોયછે અને તેથી શેહેરમાં ગામડાંના કરતાં વધારે રોગ અને મરણ થાયછે. આગલા એક આંકમાં હવામાં ગલીચી શું શું આવેછે તે જણાવીયું હતું. હવે એ ગલીચીથી માણસ ઉપર શું ખરાબ અસર થાયેછે તે જાણવાની અગતછે, કાંયેકે તે ઉપરથી લોકો જે એ બાબદ વીશે નબરવસપણું બતલાવેછે તેઓને તે વીશેની પુરતી સમજ પડી શકે અને તેના ઉપાયો લેવાને ખંતી રેહે. ઘણા દરદો ગલીચ હવાથી પેદા થાયેછે અને જારે તેઓને કેહેવામાં આવેછે કે એ સઘલું ગલીચ હવાથી બનીયુંછે તો તેઓ એકદમ ભરૂશો લાવતાં નથી અથવા એક વખત સમજાવવા પછી પણ તે ઉપર ખેયાલ લેઈ જતા નથી.

શેહેરની તેમ ઘરબારની હવા તરેહવાર રીતે ગલીચ થાયેછે. પેહેલાં, દમ માહેથી નીકલેલી હવા દમ લેવાની હવા સાથે મલીને તેને ગલીચ કરેછે; તેમાં કારબાનીક આસીડ ગેયાસનું વધારે પરમાણ અને આરગાનીક વસતુ આવેછે. કારબાનીક આસીડ ગેયાસનું પરમાણ હવામાં દર દશ હજાર ભાગે માતરે ૪ ભાગ આવેછે. જો તે પરમાણ વધીને ૧૫ થી ૩૦ થાયેતો માથું દુખેછે અને ફેર તમર આવેછે અને જો તે વધીને ૫૦૦ થાયેતો મરણ પણ નીપજેછે. ઘણા જણને ખબરછે કે પરત પડેલા કુવાઓમાં જારે માણસો અંદર ઉતરેછે તારે કોઇ વેલા તેઓ તરત બેસુધ થઈને પડેછે અને તેમાં મરણ પણ થાયેછે. અંજાણા લોકો સમજેછે કે તેને ભુત અથવા જીન ભખેછે, પણ ખરો ભુતતો કારબાનીક આસીડ ગેયાસછે. એ ગેયાસ જાતે ભારી હોયેછે અને ઈટલી દેશની કેટલીએક જગાઓમાં તે જમીન માહેથી પેદા થાયછે. કેટલીએક વખત નાહાના જાનવરો એવા ખાડાઓમાં પડેછે અને જો તરત બાહેર કાહાડીયાં નહી હોયતો મરણ પામેછે.

દમ માહેથી નીકલેલી હવામાં આરગાનીક વસતું આવેછે. કેટલીએક જાતની તાપ, સહીંયેડ, ગોવરૂં, મરકી, કોલારો, ખરાબ મરહો ઈતીયાદી મરજોમાં માણસના દમ માહેથી જેહેરના બી ઉડેછે અને તે બીજા લોકોના દમમાં જઈને દરદનો ફેલાવો કરેછે. દરદી હાલત

માંજ નહી પણ તનદરોસત હાલતમાં પણ દમ માહેથી આરગાનીક વસતુ નીકલેછે. ઘણા જણનું મોહોડું વાસ મારેછે, એવી હાલતમાં તે શખ્સનો દમ બીજાનાં દમમાં જાયેતો નુકસાની કરીયા વગર રેહે નહી.

હવે જાંહાં ઘણા માણસો એકઠાં થાયેછે, જેમકે જાહેર મીજલસ, ઠીયેટર, બાલરૂમ, લેકચરરૂમ, દેવલ, હોટેલ, ઈતીયાદી, તાંહાંની હવા જલદીથી ગલીચ થાયેછે અને જો હવાનાં આવજાવનો બરાબર બંદોબસત કીધેલો નહી હોયેતો નુકસાની કરેછે. વારેઘડીએ દેવલોમાં તથા ઠીયેટરમાં અથવા બાલરૂમમાં માણસોને બેસુધ થતાં સાંભલીયેછ તેનું કારણ તે જગાનાં ઓરડાઓની હવા પુશકલ માણસો એકઠાં થયાથી ગલીચ થાયેછે તેને લીધે હોયેછે. એવી જગામાં માથું ભારી થવા માંડેછે, માથું દુખેછે અને કોઈ વખતે ઉલટી થાયેછે. જારે એવી હવામાં આરગાનીક વસતુ વધુ હોયેછે અને જો તેમાં તરણ ચાર કલાક કાહાડીયા હોયેતો એક બે દાહાડા પછી પણ ખરાબ જાતની તાપ લાગુ પડેછે અને તેથી જાન પણ ધાસતીમાં આવેછે. ઘણા જણને કલકતાનાં "બલાક હોલ" ની તવારીખ ખબર હશે. એક નાહાનાં બંધબસત ઓરડામાં પુશકલ માણસોને રાખીયાથી શું ખરાબ અસરો થાયેછે તે એ તવારીખ ઉપરથી સમજ પડેછે.

ઈ. સ. ૧૭૫૬ ની ૨૧ મી જુનની રાતરે મીરજા મહમદ જે સુરજુદ્દૌલાને નામે ઓલખાતો બંગાલ પરાંતોનો સુબેદારે કેટલાએક યુરોપીયનોને એક નાહાની ઓરડીમાં કેદ કીધા હતા. મી૦ જાહેન હાલવેલ તેમાં હતો અને તે પોતાની અને પોતાના સોબતીઓની અવસથા આ પરમાણે લખી જાયેછે.

"આ કમબખ્ત લોકો લડાઈ અને મેહેનતથી થાકી ગયેલા અને કેટલાએક જણ તરતના ઘાહથી હેરાન થયેલા હતા, તેઓને એક ૧૮ ફીટ લાંબી અને ૧૪ ફીટ પોહોલી કોઠરીમાં, જે પુરવ તથા દક્ષીણ તરફ દીવાલથી તદન બંધબસત, ઉતર તરફ દીવાલ અને એક બારણું આવેલું અને પસચીમ તરફ બે નાહાની ગરાડની બારીઓ મુકેલી, એવી જગામાં ૧૪૬ માણસો કે જે માહેનો મોટો ભાગ યુરોપીયનોનો હતો તેઓને રાતનાં આઠ કલાકને અમલે ખીચોખીચ બંધ કીધા હતા.

"હજુરતો બંધ કીધાને થોડી મીનીટ થઈ નહી હશે એટલામાં સઘલા જણને એટલો પસીનો પડવા માંડીયો કે તેનો ખેયાલ પણ થ

ઈ શકે નહી. એથી કરીને તેઓને તરસ લાગવા માંડી અને જેમ પસીનો વધતો પડતો ગયો તેમ તરસ પણ વધારે લાગવા લાગી. વ ધારે હવા મલે એટલા માટે તરેહવાર ઉપાયો કરવામાં આવીયા. દ રેક માણસે કપડાં કાહાડી નાખીયાં અને દરેક જણની તોપી હીલવા માંડી. ઘણા જણ ભોંએ ઉપર બેસી ગયા પણ દર વખતે તેઓ માહેના કેટ લાએક ટુટી પડીયા અને તરત ગુગરાઈને અથવા પગે કચડાઈને મરી ગયા.

"નવ વાગાની અગાઉ દરેક જણની તરસ ખમાઈ શકાઈ નહી અને દમ લેવાનું બીકટ થતું ગયું. કેદીઓ ઘેલા થઈ ગયા અને બા હેરના ચોકીબાનોને ઘણી ગાલો દેવા માંડી કે જેથી તેઓને ગોલીઓ થી મારી નાખેતો બેહેતર. સઘલા જણ પાણીનો પોકાર મારવા લાગા. થોડું પાણી લાવી આપીયું પણ તેથી ઉલટી આતસ ઉપર તેલ નામે તેમ તરસ વધવા માંડી, એથી ઘભરાત વધતો ગયો અને તેવામાં કેટ લાએક ચંપાઈને મરી ગયા. પેલા ચંડાલ ચોકીબાનો તેઓને થોડું થો ડું પાણી આપતા ગયા અને પાણી મેલવવાને જે તેઓમાં મારામારી થતી તે જોવાને બારી આગલ મસાલો ધરીને તેઓના દુખથી મજાહ લેતા હતા.

"અગીયાર વાગાની આગમચ નજદીક તેઓ માહેનો તરીજો ભાગ મરણ પામીયો. તરસ સોસાઈ શકાઈ નહી પણ મી૦ હાલવેલે પોતાના શરતની બાંહે માહે પચેલો પસીનો તથા કપાલ અને ચેહેરા ઉપરથી રેલતો પસીનો ચુસીને મોહોડાંને ભીનવેલું રાખીયું. સાડા અગીયાર વાગતે જીવતા રહેલા માહેલા ઘણા જણના ઘેલાપણાના હાલ થઈ ગયા. હવે સઘલા જણ હવાને માટે પોકારવા મંડી ગયા. ફરી થી સુબેદારને અને ચોકીબાનોને જેટલી ગાલો દેવાયે તેટલી વાપડી કે જાંહાં તાંહાંથી ગોલી મારીને તેઓને મારી નાખે. દરેક જણ મા હાતા હતા કે પેહેલી ગોલી પોતાને વાગે. કેટલાએક જણ બીજાઓની ઉપર પડીને મરી ગયા અને મુવેલાં તેમ જીવતાં માણસો માહેથી બા ફ નીકલવા લાગો કે જેનો વાસ ખમાઈ નહી શકાયે એવો હતો.

"બે વાગે સઘલા જણ બારી તરફ હવાને માટે ઉભા રહેયા, તાં હાં ગીરડી એટલીતો થઈ કે કેટલા જણ ઉભાને ઉભાજ મરણ પામીયા. સહવાર પડવા માંડી અને ઓરડાની હવા તદન નહી ખમાયે એવી થઈ ગઈ.

"એ વખતે સુબેદારને તેઓના કેદની ખબર થઈ અને તેણે પુછાવયું કે તેઓનો સરદાર જીવતોછે કે નહી. મી૦ હાલવેલને દેખાડવામાં આવીયો અને છ વાગતે સઘલાનો છુટકો થયો.

"એ પરમાણે એક નાપાક બંદીખાનામાં રાતના ૮ વાગતાથી તે સહવારના છ વાગતા લગી રહેયા હતા અને ૧૪૬ માણસો માહેથી માતરે ૨૨ કે ૨૩ જણ જીવતા નીકલીયા અને તેઓ માહેનાં કેટલા જણને ખરાબ જાતની તાપ આવી હતી, અને તે માહેના કેટલા જણ તેથી મરણ પામીયા હતા."

એ પરમાણે એક સાંકડી જગામાં પુશકલ માણસોને રાખીયાથી તેઓના બદન માહેથી નીકલતાં જેહેરથી મરણ થાયેછે. જો જાનથી બચેછે તો ખરાબ જાતની તાપ લાગુ પડીને મરણ નીપજેછે અથવા બદન ઉપર ઘડ ઘુમડાં અને પાથાં થઈ આવેછે.

મી૦ વેકલી કેહેછે, કે મીદલસેકસ પરાંતમાં દર વરસે ઓછામાં ઓછાં ૧૫૦ બચાં બીછાનામાં ગુગરાઈને મરણ પામેછે. માબાપના બેદરકારપણાને લીધે તેઓ બીછાના અને ઓઢણાના કપડાંમાં વીટલાઈ જાયેછે તેથી પોતાના દમની હવાજ પાછી દમમાં લેવી પડેછે અને તેથી મરણ નીપજેછે.

ઘણી વેલા લોકો સાંકડી જગામાં ખીચોખીચ વસેછે અને એક એકના દમની હવા પાછી દમમાં લેછે અને જોકે તેઓ ઉપર તરત ખરાબ અસર થતી નથી તોયપણ તેઓની તનદરોસતીમાં બીગાડો થતો જાયેછે અને આખરે કાંઈ દરદના ભોગ થઈ પડેછે. એવી જગામાં રહેયાથી ચેહેરો ફીકો થવા માંડેછે, ભુખ કમતર થતી જાયેછે, અને થોડા વખતમાં બદનનું કુવત અને જીવની હુશીયારી કમતર થાયેછે. લોહી બીગડેછે અને બદન એવી હાલતમાં આવી જાયેછે કે જેથી દરદ તે ઉપર જલદીથી ગલબો કરી શકેછે, અને તેમાં છાતીના દરદો વધારે સાધારણ હોયેછે. ખહીના મરજનું ઘણુંખરૂં મુલ એજ હોયેછે.

જીંદગી લાંબી રાખવાની કલા.

માણસની જીંદગી.

ART OF PROLONGING LIFE.

THE LIFE OF MAN.

માણસની જીંદગી કાંહાં લગી વધી શકે અને માણસો કેટલું લગી જીવેછે તે બાબદો ગયા આંકોમાં જણાવી હતી. હવે માણસની જીંદગીનો અખતરો કેવોછે, તે કીયા ભાગ અથવા શકતી ઉપર આધાર રાખેછે અને તે બીજા જીવજંતની જીંદગીથી શું ફરક ધરાવેછે તે જાણવાની અગતછે, કાંપેકે તે ઉપરથી માણસ પોતાની તનદરોસતી જાલવવાને શકતીવાન થાયેછે.

માણસ કુદરતની એક સઉથી મોટી ફતેહછે અને સઘલી કુદરત તેમાં સમાઈ રહેલીછે. આ દુનીયામાં માણસની બનાવત પછી બીજી વધારે સરસ કુદરત કેહે નજરે પડતી નથી. તે પોતે જાતે એક નાહાની દુનીયાછે અને મોટી દુનીયાનો નમુનો તથા નકલછે.

તેની જીંદગી સઉથી લાંબીછે; તેનો બાંધો ઘણોજ નાજુક અને સપુરણછે; તેના ભાગો ઘણાજ ઉંચા અને સઉથી સરસ રીતે બનાવેલાછે અને તેની જીવ શકતી અને જાતી ખપ સઉથી જોરાવરછે. એટલા માટે તે આખી કુદરત સાથે જોડાયેલો રેહેછે અને તેને ઘણી જરૂરી યાતોછે, પણ તે સાથે હરેક બીજા જીવજંત કરતાં તેનામાં સઉથી પુરતી અને ઉમદા પુરાણ શકતીછે.

માણસની જીંદગી તેનું તન તપાસતાં એક ચાલુ નાશ અને પુરણી, મરણ અને જીવણની ફેરબદલી સીવાએ બીજું કાંઈ નથી; દર પલે નવા પદારથો કુદરત માહેથી એકઠા કરવામાં આવેછે, તે મુવેલા પદારથોને જીવ આપેછે અને રશાયણ દુનીયા માહેથી જીવતી દુનીયામાં તેઓની ફેરબદલી કરેછે. પણ તેજ પરમાંણે વલી બીગડી અને ઘસાઈ ગયેલા ભાગો જીવતી દુનીયા માહેથી તેઓનો સંબંધ ટુટીને તેઓ રસાયેણ દુનીયામાં જાંહાંથી આવીયા તાંહાં પાછા જાયેછે; અને એ ચાલુ ફેરફાર આપણા તનમાં જીવ શકતીછે તેને લીધે બનેછે અને

એટલા માટે એ જીવ શકતીનો હમેશાં ચાલુ ખપ રેહેછે. ટુકામાં, જીંદગી એક ચાલુ મરણ અને જીવણનો ભેલછે.

એ ઉપરથી સમજ પડશે કે માણસની જીંદગીનો આધાર શા ઉપર રેહેવો જોઇયે.

૧ લું—જીવ શકતીનું પોશણ બાહેરની કુદરત માહેથી મલેછે. ખોરાક અને પાણીથીજ માતરે પોશણ મલેછે એવું સમજવું નહી. હવા માહેથી ફેફસાં અને ચામડીને રસતે બીજો પુશકલ ખોરાક જાયે છે કે જેથી જીવ શકતીને વધારે જોર મલેછે.

૨ જું—રસાયણ દુનીયા માહેથી જીવતી દુનીયામાં આવીને જીવ શકતીની મારફતે મેલવણી, વધારો અથવા પુરણી થાયેછે. દરેક ચીજ આપણા બદનમાં દાખલ થાયેછે તે આપણી પોતાની કેહેવાયે તે આગમજ તેમાં જીવ આવવો જોઈયે; દરેક સઘલા જુદા જુદા ભાગો એવાતો બદલાઇ જાયેછે કે તેની રસાયેણ ખાસીયત છોડીને જીવની ખાસીયત પકડેછે, તે એટલે સુધી કે આપણે તે હવા દમમાં લઈયેછે, અને જે વીજલી આપણા બદનમાં પસાર થાયેછે, તે વતીક ખાસીયતમાં બદલાઈ જાયેછે. એ પુરણી અને વધનું કામ આંતરડાં, ચામડી અને ફેફસાંની મારફતે ચાલેછે.

૩ જું—એ જીવવાલા પદારથોમાં વધારે ફેરફાર થઈને બદનના ભાગોનું પોશણ કરેછે.

૪ થું—જીવ શકતીથી બદનના ભાગો અને બીજી શકતીઓનો ખપ થાયેછે. જે ભાગો ઉલટથો કામ કરેછે તેઓનો ખપ થયા વગર રેહેતો નથી, અને જાંહાં ઘણો ખપ થાયેછે તાંહાં જીંદગીની લંબાઇ ટુકી હોયેછે.

૫ મું અને છેલું—જીવતી દુનીયા માહેથી કેટલીએક ચીજોનું રસાયેણ દુનીયામાં જવું થાયેછે, જે ભાગ કામે નથી લાગતો તે ઉપરથી જીવ શકતીનો આધાર જતો રેહેછે અને તેમાં ફેરફાર થવા માડેછે, તે બદન માહેથી બાહેર નીકલીને રસાયેણ દુનીયામાં મલી જાયેછે.
એ પાંચ કામથી જીંદગી બનેલીછે અને તે બદનમાં હમેશાં ચાલુ રેહેછે.

બદનમાં જે ખપ થાયેછે તેનો વીચાર આપણું દીલ કેટલું કામ કરેછે તે ઉપરથી સમજ પડી શકશે. દરરોજ આપણું દીલ એક લાખ વખત બુમબાની મીસાલે કામ કરેછે, તે પોતાના જોરે કરીને લોહીને

આખા બદનમાં ફેરવેછે, અને તે કુવતથી ૫૦ અથવા ૬૦ રતલ વજનનું લોહી પસાર કરેછે. અને કીએ સઉથી સરસ લોહોડાંનો સાંચો પણ ઘસાઈ જયા વગર એટલું બધું ચાલુ કામ કરીયા કરે ! એ સાથે આપણા આખા બદનની હીલચાલ લેઈયેતો કેટલો ખપ થાયેછે તેનો વીચાર સેહેલથી થઈ શકશે, અને એ ચાલુ મેહેનતથી નરમ ભાગો એટલુંજ નહી પણ ઘણા કઠીણ ભાગો ઘસાઈ જાયેછે. એ પરમાણે જોતાં જો આપણા બદનમાં પુરણી અથવા પોશણ થતું નહી હોયેતો આપણો જલદીથી નાશ થઈ જાયે. એવી અટકલ કરવામાં આવીછે કે દર તરણ મહીને આપણું બદન તેજ રેહેતું નથી પણ સઘલી નવી કણો તાંહાં આવીને ઉભી રેહેછે.

પણ જેમ ખપ થાયેછે તેમ પુરણી અથવા પોશણ પણ અજબ રીતે થાયેછે; અને જારે એટલા બધા ખપ છતાં આપણે આપણા બદનના ભાગો જાણે કાંઈ બનીયું નહી હોયે તેમ જોઈયેછ તારે પુરણી કેવી અજબ રીતે થતી હશે તેનો ખેયાલ આવી શકશે. પરવાહી પદારથ જલદીથી પાછા બનેછે; અને અજમાયેશ ઉપરથી માલમ પડીયુંછે કે ગયેલું લોહી ચઉદ દાહાડામાં પાછું આવેછે. ઘટ વસતુ પણ જે મીસાલે પેહેલે પેદા થયાં તેજ મીસાલે પાછાં બનેછે, અને હાડકાં જે બદનમાં સઉથી ઘટ વસતુછે તે પણ બદલાઈને નવી થાયેછે; અને તેનો પુરાવો જાનવરોને મંજીત રંગ ખવાડોયાથી થોડી મુદતમાં તેઓના હાડકાં લાલ થાયેછે તે ઉપરથી મલી આવેછે.

માણુસની જીંદગીની ચાલ થોડા બોલોમાં આ નીચે જણાવીયા પરમાણે હોયેછે:—

માણસનું દીલ જેમાં સઘલી જીવ ગતી અને પોશણનું મોટું મુલછે તે ઉમર જેમ વધતી જાયેછે તેમ નાહાનું થતું જાયેછે; તે એટલે સુધી કે છેલે તે આગલના કરતાં ⅕ ઓછો જગા રોકેછે. તે પોતે જાતે જાડું અને કઠીણ થતું જાયેછે અને તેમ તેનું કુવત દર વરસે કમતર થતું જાયેછે. એજ પરમાણે સઘલી નેસો અને માસમાં બને છે. સઘલી નેસો વધારે કઠીણ, વધારે સાંકડી, વધારે સોસાતી જાયે છે, અને કામ કરવાને લાએક રેહેતી નથી. ઘોલી નેસોમાં કાંકરી બંધાયેછે અને બારીક નેસો તદન બંધ થઈ જાયેછે.

એથી આ નીચે જણાવીયા પરમાણેના પરીણામ નીપજેછે :—

૧ લું—જે નેસો ઉપર સઘલા પોશણનો આધાર રેહેછે તેના સોસાયાથી અથવા બંધ થયાથી ફેફસાં, ચામડી આતરડાં ઈતીયાદી ભાગોમાં ફેરફાર થતો જાયેછે અને તેથી પોશણ નબલું થતું જાયેછે. આગલની મીસાલે ખોરાક લેવાઇ શકાતો પણ નથી અને તેથી પોસણ ફરીવલતું પણ નથી.

૨ જું—નેસો કઠીણ થયાથી તેઓની ગતી કમતર થાયેછે, અને તેથી બદનના ભાગોમાં ફેરફાર અને નાશ થવા માંડેછે.

૩ જું—નેસો બંધ થયાથી, અને તેઓની ગતી કમતર થયાથી, બદનમાં જે ગલીચી નીકલી જઈને નવી ચીજો દાખલ થાયેછે તે બની શકતું નથી. ચામડી જે બદનનો ઘણો અગતનો ભાગછે તેના સુરાખો બુરાતાં જાયેછે અને તેથી તે કાંમ કરવાને અશકત થાયેછે; એજ પરમાણે ફેફસાં, ગુરદો અને આંતરડાંમાં બનેછે. બદનના રસો વધારે જડ અને ગલીચ થતા જાયેછે, તેઓમાં મતીનો ભાગ વધતો જાયેછે અને મતી જે જીવ શકતીનો દુશમનછે તે વધતી જાયેછે અને આપોઆપ આપણે જે મતી માહેથી આવીયા તે મતીમાં પાછા જવાને આગલથી તઈયાર થતા જઈયેછ.

એ પરમાણે જીવ મોહોતમાં લેઈ જાયેછે અને તેની ચાલ આ નીચે જણાવીયા પરમાણેનીછે:—

પેહેલાં આપણી મરજીની શકતી ઘટતી જાયેછે અને પછી જે કાંમો આપણી મરજી વગર બનેછે તેઓની શકતી કમતર થાયેછે. દીલમાં એટલી શકતી નહી મલે કે જેથી હાથ પગના છેડા લગી લોહીને જોરથી મોકલી શકે; તેથી હાથ અને પગની ગરમી કમતી થતી જાયેછે; તોય પણ લોહી હલવેથી સુસતપણે ફરેછે અને તેથી જીવની બતી ચાલુ રેહેછે. છેલે ફેફસાંમાં લોહી પસાર કરવાને દીલમાં શકતી રેહેતી નથી. હવે કુદરત દમ ચલાવવાને મારે સઘલી મદદ કરેછે અને તેથી થોડું લોહી ફેફસાંમાં પસાર થાયેછે. એ કુવત પણ છેલે જતું રેહેછે, દીલમાં લોહી જતું નથી, તેથી તેની હીલચાલ બંધ થઈ જાયેછે અને મોહોત આવેછે.

ચામડીનો ઉપયોગ—લાગણી, અને ચુસી લેવાની ખુબી.



USES OF THE SKIN. SENSATION & ABSORPTION.

ચામડીની બનાવટ વીશે આગલા એક આંકમાં જણાવીયું હતું; તે સાથે ઉપરની ખોલ અને ખરી ચામડીમાં શું ફરકછે, ખરી ચામડીમાં કેટલાં પર આવેછે અને દરેકની બનાવટ શું છે તે પણ સમજાવીયું હતું. પણ ચામડીનો બદનમાં શું ઉપીયોગછે, અને તેના દરેક ભાગ શું શું કામ કરેછે તે જાણવાની ઘણી અગતછે, કાંપેકે એ બાબદનાં ગ્નાન વગર કેટલીએક તનદરોસતીને લગતી ભુલ કરવામાં આવેછે અને તેથી દરદો પેદા થાયેછે.

ખરી ચામડીની ઉપર એક પર આવેછે, જેને આપણે ખોલ કરીને કહીયેછ. ખોલ નામ એટલા માટે આપીયુંછે કે તે ચાંમડી ઉપરથી પર અથવા મેલની મીશાલે નીકલી આવેછે; અને તેની જગા ઉપર બીજી ખોલ પેદા થાયેછે. એ ખોલ ચામડીનો બંચાવ કરેછે. જારે અકસમાતથી એ ખોલ ઘસાઇ જાયેછે અથવા બલીસટર મારીયાથી એ ખોલ જુદી પડેછે, તારે ચામડીમાં આગ અગન બલેછે; અને તે ઉપરથી ખોલ ચામડીનો કેવી રીતે બંચાવ કરેછે તે સમજ પડી શકેછે. પણ એ ખોલની હેઠલની બાજુએ રંગતું પર આવેલુંછે અને એ રંગ જુદો જુદી જાતનો તથા વધતો ઓછો હોવાથી ચામડીને તરેહવાર જાતનો રંગ આપેછે. હવે માણસની ચામડીનો રંગ તરેહવાર શા માટે હોયેછે અને તેથી શું મતલબ પુરી પડેછે? જેવો મુલુક ગરમ અથવા થંડો તે મીસાલે માણસની ચામડીનો રંગ કાલો અથવા સફેદ હોયેછે. કાલો રંગ ગરમીને પોતાની તરફ ખેંચેછે ખરો, પણ તે સાથે તેને ચુસી લેછે અને બદનની અંદર પસાર થવા દેતો નથી. એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે એક કાલું માણસ સુરજનાં તડકામાં લુઉ લાગીયા વગર કામ કરી શકેછે, જારે કે એક ગોરૂં આદમી થોડો વખત પણ અડચણ થયા વગર થોભી શકતો નથી. એજ કારણને માટે સઘલા મુલુકોનાં રેહેવાસીઓનાં માથાંના બાલ કાલા હોયેછે, કે તે ગરમી પોતામાં ચુસી રાખીને અંદર પસાર થવા દે નહી.

ખરી ચામડીનું પેહેલું પર નરવના છેડાઓનાં ગુચરાથી બનેલુંછે અને તેથી સારી ચામડી લાગવાની ઈંદરીમાં ખપે છે અને તેથી હરેક ચીજની કઠણાઈ, વીસતાર અને સપાટી ઉપરથી તેના ગુણ માલમ પડી આવેછે. એ પરની ખુબીથી કઠણ અને નરમ, સુમારૂં અને ખબરાયેલું, ગરમ અને થંડું પરખાઈ શકાયેછે. એ લાગણી બદનના જુદા જુદા ભાગમાં એકસરખી હોતી નહી. આંગલાને છેડે એ શકતી સઉથી વધુ હોયેછે, પણ હાથ પગના વચલા ભાગમાં સઉથી ઓછી હોયેછે. જો એક કામપસના બે છેડા એકજ વખતે બદનના જુદા જુદા ભાગોમે લગાડશું તો બેઉ અણીઓ માલમ પડવાને માટે તેઓનો અંતર વધારે અથવા ઓછો રાખવો પડેછે, જેમકે આંગલાને છેડે જો કામપસના બેઉ છેડામાં માતરે એક ઈંચનો ૩૬ મો ભાગનો અંતર હોયે તોયપણ બેઉ છેડા લાગેલા માલમ પડી આવશે, હાથની હથેલીમાં ઈંચનો છઠા ભાગનો અંતર, ગાલ ઉપર નજદીક અરધો ઈંચ, કપાલ ઉપર પોણા ઈંચથી જરા વધારે, છાતીની વચોવચ પોણાંબે ઈંચ અને હાથ અને જાંગની વચોવચ ઉપર હડી ઈંચનો અંતર રાખવાની જરૂર પડેછે; એ ઉપરથી સમજ પડેછે કે ચામડીમાં લાગણીની ખુબી સઘલે ઠેકાણે એકસરખી હોતી નહી.

વલી ગરમી બદનના જુદા જુદા ભાગ ઉપર એકજસરખી લાગતી નથી. જો એકજ ગરમીના પાણીમાં જમણો તથા ડાબો હાથ બોરીયા હોયેતો ડાબા હાથને વધારે ગરમી લાગશે. વલી એક આંગલું માતરે બોરીયું હોયેતો તેને આખા હાથ બોરીયા કરતાં ઓછી ગરમી લાગશે, એટલા માટે પાણીની ખરી ગરમી જાણવી હોયેતો માતરે એક આંગલું બોરીયાથી પરખાતું નથી, પણ આખો હાથ બોરવાની જરૂરછે.

વલી ચામડી ઉપર ખુજવાટ, જજની, ચચરવું, સુયા ખુચવા, થનકા મારવા, ધીલી, અગણ ઈતીયાદી એ લાગણીના જુદા જુદા આકારછે અને બદનના જુદા જુદા ભાગ ઉપર તેઓની એકસરખી અસર થતી નથી; જેમકે કાખ, પાસરાં અને પગના તલીયામાં ધીલી ઘણી લાગેછે.

પણ એ પેહેલાં પરમાં નરવના છેડાનું ગુચરૂં આવેછે, એટલુંજ

ચામડીનો ઉપયોગ—લાગણી, અને ચુસી લેવાની ખુબી·



USES OF THE SKIN. SENSATION & ABSORPTION.

ચામડીની બનાવટ વીશે આગલા એક આંકમાં જણાવીયું હતું; તે સાથે ઉપરની ખોલ અને ખરી ચામડીમાં શું ફરકછે, ખરી ચામડીમાં કેટલાં પર આવેછે અને દરેકની બનાવટ શું છે તે પણ સમજાવીયું હતું. પણ ચામડીનો બદનમાં શું ઉપીયોગછે, અને તેના દરેક ભાગ શું શું કામ કરેછે તે જાણવાની ઘણી અગતછે, કાંયેકે એ બાબદનાં ગ્નાન વગર કેટલીએક તનદરોસતીને લગતી ભુલ કરવામાં આવેછે અને તેથી દરદો પેદા થાયેછે.

ખરી ચામડીની ઉપર એક પર આવેછે, જેને આપણે ખોલ કરીને કહીયેછ. ખોલ નામ એટલા મારે આપીયુંછે કે તે ચાંમડી ઉપરથી પર અથવા મેલની મીશાલે નીકલી આવેછે; અને તેની જગા ઉપર બીજી ખોલ પેદા થાયેછે. એ ખોલ ચામડીનો બંચાવ કરેછે. જારે અકસમાતથી એ ખોલ ઘસાઈ જાયેછે અથવા બલીસટર મારીયાથી એ ખોલ જુદી પડેછે, તારે ચામડીમાં આગ અગન બલેછે; અને તે ઉપરથી ખોલ ચામડીનો કેવી રીતે બંચાવ કરેછે તે સમજ પડી શકેછે. પણ એ ખોલની હેઠલની બાજુએ રંગનું પર આવેલુંછે અને એ રંગ જુદો જુદી જાતનો તથા વધતો ઓછો હોવાથી ચામડીને તરેહવાર જાતનો રંગ આપેછે. હવે માણસની ચામડીનો રંગ તરેહવાર શા મારે હોયેછે અને તેથી શું મતલબ પુરી પડેછે? જેવો મુલુક ગરમ અથવા થંડો તે મીસાલે માણસની ચામડીનો રંગ કાલો અથવા સફેદ હોયેછે. કાલો રંગ ગરમીને પોતાની તરફ ખેંચેછે ખરો, પણ તે સાથે તેને ચુસી લેછે અને બદનની અંદર પસાર થવા દેતો નથી. એટલા ઉપરથી સમજ પડશે કે એક કાલું માણસ સુરજનાં તડકામાં લુઉ લાગીયા વગર કામ કરી શકેછે, જારે કે એક ગોરૂં આદમી થોડો વખત પણ અડચણ થયા વગર થોભી શકતો નથી. એજ કારણને મારે સઘલા મુલુકોનાં રેહેવાસીઓનાં માથાંના બાલ કાલા હોયેછે, કે તે ગરમી પોતામાં ચુસી રાખીને અંદર પસાર થવા દે નહી.

ખરી ચામડીનું પેહેલું પર નરવના છેડાઓનાં ગુચરાથી બનેલુંછે અને તેથી સારી ચામડી લાગવાની ઈંદરીમાં ખપે છે અને તેથી હરેક ચીજની કઠણાઈ, વીસતાર અને સપાટી ઉપરથી તેના ગુણ માલમ પડી આવેછે. એ પરની ખુબીથી કઠણ અને નરમ, સુમારૂં અને ખબરાયેલું, ગરમ અને થંડું પરખાઈ શકાયેછે. એ લાગણી બદનના જુદા જુદા ભાગમાં એકસરખી હોતી નહી. આંગલાને છેડે એ શકતી સઉથી વધુ હોયેછે, પણ હાથ પગના વચલા ભાગમાં સઉથી એાછી હેાયેછે. જેાં એક કામપસના બે છેડા એકજ વખતે બદનના જુદા જુદા ભાગેાને લગાડશું તેા બેઉ અણીઓ માલમ પડવાને માટે તેઓનેા અંતર વધારે અથવા એાછેા રાખવેા પડેછે, જેમકે આંગલાને છેડે જેા કામપસના બેઉ છેડામાં માતરે એક ઈંચનેા ૩૬ મેા ભાગનેા અંતર હેાયે તેાયપણ બેઉ છેડા લાગેલા માલમ પડી આવશે, હાથની હથેલીમાં ઈંચનેા છઠા ભાગનેા અંતર, ગાલ ઉપર નજદીક અરધેા ઈંચ, કપાલ ઉપર પેાણા ઈંચથી જરા વધારે, છાતીની વચેાવચ પેાણાંબે ઈંચ અને હાથ અને જાંગની વચેાવચ ઉપર હડી ઈંચનેા અંતર રાખવાની જરૂર પડેછે; એ ઉપરથી સમજ પડેછે કે ચામડીમાં લાગણીની ખુબી સઘલે ઠેકાણે એકસરખી હેાતી નહી.

વલી ગરમી બદનના જુદા જુદા ભાગ ઉપર એકજસરખી લાગતી નથી. જેા એકજ ગરમીના પાણીમાં જમણેા તથા ડાબેા હાથ બેારીયેા હેાયેતેા ડાબા હાથને વધારે ગરમી લાગશે. વલી એક આંગલું માતરે બેારીયું હેાયેતેા તેને આખા હાથ બેારીયા કરતાં એાછી ગરમી લાગશે, એટલા માટે પાણીની ખરી ગરમી જાણવી હેાયેતેા માતરે એક આંગલું બેારીયાથી પરખાતું નથી, પણ આખેા હાથ બેારવાની જરૂરછે.

વલી ચામડી ઉપર ખુજવાટ, જનજની, ચચરવું, સુયા ખુચવા, થનકા મારવા, ઘીલી, અગણ ઈતીયાદી એ લાગણીના જુદા જુદા આકારછે અને બદનના જુદા જુદા ભાગ ઉપર તેઓની એકસરખી અસર થતી નથી; જેમકે કાખ, પાસરાં અને પગના તલીયામાં ઘીલી ઘણી લાગેછે.

પણ એ પેહેલાં પરમાં નરવના છેડાનું ગુચરૂં આવેછે, એટલુંજ

નહી પણ તેમાં ઘોરી અને બલુ નેસોના બારીક છેડાઓનું ગુચરૂં આવેછે અને તેથી જેમ ફેફસામાં હુવા અને પાણીનો બાફ જાયેછે અને લોહીને સાફ રાખેછે તેજ મીસાલે ચામડીમાં હવા અને પાણી ચુસાયેછે અને એક રીતે તે ફેફસાનું કામ કરેછે. દરદને લીધે જારે ચામડીનાં સુરાખો બંધ થાયેછે, તારે ફેફસાંને વધારે કામ કરવું પડેછે, એટલુંજ નહો પણ જો ચામડી ઉપર વારનીશ મારીને તેના સુરાખો બંધ કરી લીધા હોયેતો જેમ માણસ હવા વગર ગુંગરાઈને મરી જાયેછે તેવી હાલત તેની થાયછે એ બાબદની સમજણ નહી હોવાથી જારે પોપ દસમાં લીઓની વખતે એક છોકરાની ચામડી ઉપર સુનેરી વરખ ઓહોતાડી દીધો હતો તારે તે થોડા વખતમાં ગુગરાઈને મરણ પામીયો હતો. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે જેમ ફેફસામાં હવા જાયેછે તેમ ચામડીમાં પણ પેવસ થાયેછે અને જો ચામડી મેલથી ભરાઈ જાયેતો દરદ પેદા કરીયા વગર રેહે નહી. ચામડીમાં ખરેખર હવા અને પાણીનો બાફ પેવસ થાયેછે તેની અજમાયેશ કરવી હોયેતો તે બની શકશે. એક શખસ તોલાઈને તરકીશ બાથમાં ૧૮૦ ડીગરીની ગરમીમાં એક કલાક લગી રહેયો. પસીનો પડીયાથી તે એક રતલ વજનમાં ઘટીયો. કપડાં પેહેરીને તે ઘર ગયો અને બે કલાક પછી પાછો તોલાયો અને માલમ પડીયું કે તેનું વજન એક રતલ વધીને પાછું આગલનાં જેટલું થયું; તેણે એ વખતમાં કાંઈ પણ ખાધું અથવા પીધું નહી હતું અને અલબત જે વજન વધીયું તે હવા માહેથી પાછું પાણી ચુસીયાથી બનીયું હતું.

ચામડી હવા માહેથી પાણી ચુસેછે એટલુંજ નહી પણ જો બદન પાણીમાં બોરીયું હોયેતો તે પાણી ચુસાયેછે, એટલુંજ નહી પણ જો પાણીમાં કાંઈ ખાર અથવા બીજી દવા હોયેછે તે પણ ચુસાયેછે અને ઘણી વેલા તે ચીજો પીસાબ માહેથી પસાર થાયેછે. ઘણા લોકોને ખબર હશે કે જારે વાહાણ ઉપર પીવાનું પાણી ખુટી જાયેછે તારે ખલાસીઓ કેટલાએક કલાક સુધી દરીયાનાં પાણીમાં પડી રહીને તરસ મતાડેછે; અને ખરેખર તેથી તરસ મતેછે પણ, કાંયેકે ચામડી માહેથી પાણી બદનમાં પેવસ થાયેછે. ચામડી ઉપરની ખોલ પેહેલાં પાણી પસાર થવાને અટકાવ કરેછે, પણ થોડો વખત તેમાં પડી રહેયાથી પાણી પેવસ થાયેછે. ચામડીની એવી ખુબીને લીધે કેટલીએક જાતની

દવાઓ જે હોજરીને રસતે લેવાઈ શકાતી નથી તે ચામડી ઉપર લગાડીયાથી બદનમાં પસાર થાયેછે, અને તેવોજ ગુણ કરેછે. એરંડોયું, જમાલગોટાનું તેલ, તરપેનટાઈન ઈતીયાદી પેટ ઉપર મસલવામાં આવેછે અને તે ચામડી માહેથી પેવસ થઈને ગુણ કરેછે. કેટલીએક વખત બલીસટર મારીને ખોલ કાહાડી નાખીને ખરી ચામડી ઉપર દવાઓ લગાડવામાં આવેછે અને તે તરત દવાઓને ચુસી લેછે.

પણ ચામડીનાં હેઠલનાં પરમાં તરણ જાતનાં બારીક ગાંઠો મુકેલાછે; એક જાતના ગાંઠ માહેથી પસીનો પેદા થાયેછે, બીજા માહેથી તેલ જેવી વસતુ નીકલેછે અને તરીજી જાતનાં ગાંઠ બાલનું મુલ હોયેછે અને તેથી ચામડીનો ઉપીયોગ વધી પડેછે અને તે હવે પછી જણાવસું.

બચાંની તનદરોસતી.

બચાંને ધવાડવાની રીત.

HEALTH OF CHILDREN :—SUCKLING.

શીરીનબાઈને તાંહાં મીજલસ મલીછે અને ગઈ વેલા ડાકટરે શું સમજાવીયું તેની વાતો કરેછે. શીરીનબાઈ કેહેવા લાગાં કે "હાલને કાલતો આપણા લોકોમાં ધવાડનારી રાખવાનું વધી પડીયુંછે; જાંહાં જોઈશું તાંહાં ધવાડનારી જોવામાં આવેછે; અને જારે તેનું કારણ પુછીયેછ, તારે બે કારણો દેખાડવામાં આવેછે; એકતો માએને દુધ ઘણું થોડુંછે અને બીજુંતો બચાંને દુધ સડતું નથી. આજ દશ વરસની વાત ઉપર કોઈ ધવાડનારી જોવામાં આવતી નહી હતી પણ હાલ તેઓનો ખપ ઘણો જોવામાં આવેછે; એ ઉપરથી અટકલ કરવામાં આવેછે કે કદાચ હાલ આપણા લોકોમાં ઉપર જણાવેલા કારણો માતરે બાંહાંણા હશે અને પોતાની ફીસીયારી બતલાવા સીવાએ બીજું કાંઈ નહી હશે એવું મને લાગેછે."

એવામાં ડાકટર આવી પુગા અને શીરીનબાઈએ પોતાનો વીચાર જણાવીયો.

ડા૦—તમે કહોછો તેમાં ઘણી સચાઇછે. હું માફ માગીને કહું છું પણ મને બોલીયા વગર ચાલતું નથી કે, હાલની આપણી જુવાન છોકરીઓમાં અને તે માતબર લોકોમાં જરા નાજુકાઈની નીશાણી મા લમ પડેછે અને તેઓના ધણીઓ તેઓને ઘણી વેલા ખોટો લાડ લડાવેછે: એકતો ઘણી નાહાની વયેની છોકરીઓ માએ થાયેછે, તેથી પોતાની સંભાલ લેઈ શકતાં નથી અને તેથી તેઓને દુધ કમતર આવે છે. વલી એટલાં કમતર દુધ સુધાં વલી નાજુકાઇ પકડીને જાણે બચાંને ધવાડવાને અશકત હોયે એવું ઢોલ ઘાલેછે; પોતાના ધણીને ધવાડનારી રાખવાની ફરજ પાડેછે; પોતે જાતે ધવડાવાની કોશેશ કરતી નથી અને જરા પણ દુધ હોયેછે તે ઉડી જાયેછે. અલબત ધણીને ધવાડનારી રાખવાની છેલે ફરજ પડેછે. વલી કેટલીએક ઓરતો એમ સમજેછે કે બચાંને ધવાડીયાથી તેઓ દુબલાં થઈ જાયેછે અને પોતાનો ચેહેરો અને એસકાઈ જાલવવાને માટે બચાંને ધવાડતાં નથી; પણ તેના પરીણામ ઘણા માઠાં નીપજેછે તે મેં ગઈ વેલા તમુને સમજાવીયુંછે તેથી અહીં વધારે બોલવાની જરૂર નથી. વલી જો ઓરત પોતાના બચાંને સમજ રાખીને ધવાડેતો કદી પણ તે દુબલી થતી નથી પણ તેથી ઉલટું તે વધારે તને તેમ મને જોરાવર થાયેછે.

બાંનુ૦—પણ ગરીબ લોકોમાં પણ આપણે વારેઘડીએ જોઈયેછ કે જાંહાં માએ બચાંને ધવાડી શકતી નથી; તેઓથી ધવાડનારી રાખવાને બનતું નથી અને નાચારોએ ગાએ ભેસનું દુધ પાવું પડેછે. હવે તે બીચારાંઓને એસકાઈ કરવાનું કાંહાંથી સુઝુંજ પડે.

ડા૦—ખરી વાતછે; તેઓનાં ધણી તેઓને લાડ લડાવી શકે પણ નહીં; પણ તેઓને જે દુધની ખુટ પડેછે તેનું કારણ ઘણુંકરીને નાહાનપણમાં પરણીયાને લીધે હોયેછે.

શી૦—પણ એ ગરીબ લોકો જારે દુધ હોતું નહી તારે પોતાના બચાંને ગાએનાં દુધ ઉપરજ ઉધારેછે, અને મેં ઘણા દાખલા જોયાછે કે જાંહાં બચાં તે ઉપર ઉધરી શકતાં નથી.

ડા૦—સઘલી માએ ખુબ યાદ રાખવું કે નાહાનાં બચાંનો ખોરાક માએનાં દુધ સીવાએ બીજો કાંઈ પણ નથી; અને પોતાનાં દુધ કરતા પારકી ઓરતનું દુધ એકદમ માફક આવવું પણ મુશકેલછે. ઘણી વેલા બેસમજથી દુધ સીવાએ બચાંને બીજો ખોરાક આપવામાં

આવેછે અને તેથી બચું હેરાન થાયેછે. બચાંનો લાયેક ખોરાક દુધ સીવાએ બીજો કોઈ પણ નથી. બચાંની નાજુક હોજરીમાં દુધ સીવાએ બીજો ખોરાક પચવો મુશકેલછે. જો બચું સુખી તનદરોસત ઉધારવું હોયે અને તેને લાંબી જીંદગી બખશવી હોયે અને તેને દરદોથી અલગ રાખવું હોયેતો તેને માએનાં દુધ સીવાએ બીજો કાંઈ પણ ખોરાક આપવો નહી.

બાનુ૦—પણ ઘણા બચાંને દુધ, ચાહેનું પાણી, અને આરારૂટની કાંજી ઉપર જનમથીજ ઉધારવામાં આવેછે, અને તેઓ તે ઉપર ઉધરી શકેછે.

ડા૦—ખરૂં પણ તેઓના હાલ કેવા હોયેછે. તમે તેને કદી પણ તનદરોસત જોશો નહી; તે દુબલું રેહેછે; ચામડીની કરચલી વલી જાયેછે; પેટનો મરજ સાધારણ હોયેછે; વખત પરમાંણે ચાલવાને અશક્ત હોયેછે. ટુકામાં તે બચું તનદરોસત તમે કદી પણ જોશો નહી.

શી૦—પણ ઘણી વેલા માએને દુધ થોડું હોયેછે, ધવાડનારી સઘલાં લોકો મેલવી શકતાં નથી અને તેઓને ગાએનું દુધ આપવાની ફરજ પડેછે.

ડા૦—જો બરાબર પુછોતો ઘણું કરીને માએ બચાંને ધવાડવાના વખતની સમજ રાખતી નથી, તે જારે ગમે તારે ધવાડેછે અને તેથી દુધ કમતર થઈ જાયેછે; જો માએ વખત ઉપર અને બીજી બાબદો ઉપર ધેયાન આપેતો દુધ બરાબર પુરતું પડે તેમાં કાંઇ શક નથી. જે માએ બચું જને તેને કુદરત પોતે પુરતું દુધ આપેછે. પણ માએ પોતે બેસમજથી એ દુધને કમતર કરી નાખેછે. આપણા લોકોમાં બચું જારે પણ રડેછે તારે તેનું કારણ માતરે એકજ સમજેછે, કે બચું ભુખુંછે; અને તેને તરત થાન આપેછે. પણ તેઓ એક ઘડી પણ વીચાર કરતાં નથી કે બચાંનાં રડવાનું કારણ કદી પણ એકજ હોયે નહી, અથવા રડવાને બંધ કરવાનો ઉપાયે પણ એકજ હોયે નહી. બચાંને ભુખ લાગેછે તારે પોતાની હાજત રડીને જણાવેછે અને જારે થાંન આપવામાં આવેછે તારે ખુશી મગન થાયેછે અને જોરથી ધાવવા મંડી જાયેછે. પણ રડવાના કારણ બીજાં ઘણાં હોયેછે. બચું એક ગમ સુઇ રહેલું હોયે અને તેને ઝજણી ભરાઈ આવી હોયેતો તેને તે નરમ પડે તાંહાંશુધી રડીયા કરેછે; જો પોશાક કેડેથી તં

ગ હોયેછે તો તે ઢીલો કરવામાં નહી આવે તાંહાંશુધી રડીયા કરેછે; જો આંખ ઉપર ઘણી રોશની પડેછે તો તે સમજાવી શકતું નથી પણ રડીયા કરેછે; જો બદનને ગરમી લાગેછે અથવા થંડી લાગેછે અથવા સરદી લાગેછે તો રડીયા કરેછે; જો કર્રાતે પકડીયું હોયેછે તો બચ્ચું રડેછે; જો બચાંનું પેટ ઘણું દુધ પીધાથી ફુલાઈ આવેછે તો રડેછે. હવે તમે વીચાર કરો કે એવાં બીજાં સો કારણોને લીધે જારે બચ્ચું રડે તારે તેને થાંન આપવું કેટલું બેવકુફી ભરેલુંછે.

શીо—હા, જેમ આપણે ઘણું ખાઈયેછ તારે તસકાઈ જઈયેછે અને બેચેન રહીયેછે, તેજ મીસાલે જારે બચાંના પેટમાં દુધ વધારે જાયે તેથી તસકાઈને રડે, એ વખતે બચાંને રડતાં બંધ કરવાને માટે વધારે દુધ ધવાડવું ઘણુંજ બેસમજ ભરેલું લાગેછે. જે પીડાથી તે દુખી થાયે તેજ પીડા ધવાડીયાથી ઉલટી વધે તેમાં કાંઈ શક નથી. મને પણ એ વીશેની કાંઈ સમજ હતી નહો. બચાંને રડતાં મુગું રાખવાની રીત તેને થાંન આપીયા સીવાએ બીજું કાંઈ સમજતી હતી નહી; પણ તમે કહોછો તેમ તેથી બચ્ચું મુગું રેહે એ આશા તદન ખોટી ઠરતી હતી. હવે મને સમજ પડેછે કે આજશુધી મેં કેટલી બેસમજ રાખી હતી અને કેટલાં જણ રાખતાં હશે તેનો કાંઈ પાર નથી.

ડાо—બચ્ચું ઘણી વેલા રડીને તરત મુગું રહી જાયેછે. તે કાંઈ પણ નવાઈ જેવું અથવા અંજાણું જુવેછે એટલે તે રડેછે, પણ તે તરત મુગું રહી જાયેછે; પણ એ રડવું બચાંને ફાયેદાકારકછે. તેની છાતી ખીલેછે અને લોહીનું બદનમાં બરાબર ફરવું થાયેછે; અને કુદરત જાંણે તે રડવાને ઉશકેરેછે. પણ જારે બચ્ચું ઘણોવાર લગી રડીયા કરે અને થાન ધરીયાથી મુગું નહી રેહે તારે સમજવું કે બચ્ચાંને કોઈ પણ પીડા થઈછે; અને તરત તેનું કારણ સોધી કાહાડવાની જરૂરછે; એ કારણ જલદીથી માલમ પડી આવવાને મુશકેલછે, પણ કારણ સમજ નહી પડે તેથી દુધ ધવાડવું ઘણું નુકસાનકારકછે.

બાનુо—પણ વારૂ, ઘડી ઘડી થાન આપીયાથી માએનું દુધ કેમ કમતર થાયેછે તે મને સમજ પડતી નથી.

ડાо—થાનમાં દુધ પેદા થાયેછે અને તાંહાંજ એકઠું થાયેછે. હવે જો બચ્ચું એક વખત ધાવી રહીયું એટલે થાનનું દુધ ખલાસ

થાયેછે અને બીજું વધારે પેદા થવાને અને એકઠું થવાને માટે બે, તરણ, અથવા ચાર કલાકનો વીલમ લાગેછે. જો હવે એક વખત બચ્ચું બરાબર ધાવે અને પછી પા અથવા અરધા કલાકમાં તેને પાછું થાન આગલ ધરેતો તેને સેહેજ દુધ મલી શકેછે, થાન તરફ લોહીનો જોસો થઈ આવેછે પણ તેથી દુધ વધારે વેહેતું નથી, ઉલટું થાન ઉપર વધારે કાંમ આવી પડીયાથી તે કામ કરવાને અશકત થાયેછે અને એ પરમાંણે ઘડી ઘડી બચ્ચાંને થાન આગળ ધરીને થાનને ખીજવીયાથી તેનું દુધ કમતર થઈ જાયેછે અને છેલે દુધ તદન ઉડી જાયેછે. ઘણી વેલા થાન લાલ થઈને સુઝી આવેછે અને તેમાં પરૂ બંધાયેછે. એ ઉપરથી સમજ પડશે કે જેમ બદનના બીજા ભાગોને થાકવીયાથી તેઓ કામ કરવાને અશકત થાયેછે તેમ થાન પણ થાયેછે.

શીo—એ પરમાંણેતો બચ્ચાંને પણ અવગુણ થાયે એવું મને લાગેછે.

ડાo—કેમ વારૂ, સમજાવો, જોઈયે !

શીo—જેમ તમે સમજાવીયું કે બદનનાં હરેક ભાગને જરૂર કરતાં વધારે કાંમ સોંફીયાથી તેઓ વધારે કામ કરવાને અશકત થાયે છે, તેમ બચ્ચાંની હોજરીમાં ઘડી ઘડી દુધ જયાથી તે દુધને પચાવાને અશકત થાયે એમાં મને નવાઈ જેવું લાગતું નથી.

ડાo—તમે કહોછો તે ખરી વાતછે. ઘડી ઘડી બચ્ચાંને વગર કારણે થાન આપીયાથી દુધ જરી શકતું નથી. એક તમે તમારો પોતાનો દાખલો લેવો. બપોરના સારીપેઠે જમીયા પછી થોડા વખતમાં તમુને કાંઈ પણ ખાવા ગમશે નહી, પણ વખતસરજ જારે ખોરાક હોજરીમાં પચી રેહેછે તારેજ ભુખ લાગેછે અને તારેજ તમે બીજો ખોરાક પણ લેવોછો; જો ખાધા ઉપર થોડા વખતમાં બીજું કાંઈ લીધું હોયેતો અજીરણ થયા વગર રેહેતું નથી.

બાનુo—હા, એ ઉપરથી સમજ પડેછે કે જેમ માણસને ખાવાનો ચોકસ વખતછે તેમ બચ્ચાંમાં પણ હોવો જોઈયે, પણ આપણા લોકો તે ઉપર કાંઈ પણ ધેયાન આપતાં હોયે એવું લાગતું નથી. વારૂ, ડાકટરજી, બચ્ચું તનદરોસત રેહે એટલા માટે તેને કેટલી વખત અને કેયારે કેયારે ધવાડવું જોઈયે ?

૬૧૦—એ બાબદ વીશે આપણા લોકોમાં ઘણુંજ અંજાણપણુંછે. કોઈ વેલા એક કલાકને અંતરે ધવાડેછે તો બીજી વેલા બે અથવા તરણ અથવા ચાર કલાક લગાડેછે; અથવા અરધો કલાક જતો નથી એટલાંમાં પાછું ધવાડેછે; ધવાડવાના વખતમાં તેઓ કાંઈ પણ નીયમ રાખતાં નથી, જારે ગમેછે અથવા ફુરસદ આવેછે અથવા યાદ આવેછે તારે ધવાડેછે. એ પરમાંણે કીધાથી માએ તેમ બચાંને બેઉને ઈજા પોંહોંચેછે. જે માંએ બચાંને ધવાડવાનો ચોકસ વખત રાખતી નથી તેને બચું ધાવવાને ઘડી ઘડી કાયેર કરેછે; પણ જે બચાંને ચોકસ વખતે ધવાડવામાં આવેછે તેને ચોકસ વખતેજ થાન માગવાની ટેવ પડેછે. તેથી માએને કંટાલો થતો નથી અને તેને બીજું કામકાજ કરવાને ફુરસદ મલેછે. વલી બચાંને પેહેલાંથી વખતમાં કાયેદો રાખીયાથી બીજી બાબદોમાં કાયેદો સંભાલવાની ટેવ પડી જાયેછે અને આગલ ચાલતાં બચાં ઉપર તેથી સારી અસર થાયેછે. પેહેલા દશ દાહાડા લગી બચાંને ઘણી જલદીથી ભુખ લાગેછે કાંયેકે તે દર વખતે ઘણું થોડું ધાવી શકેછે અને તેથી વારે ઘડીએ ધવાડવાની જરૂરછે. દશમે દાહાડાથી તે મહીનો થાયે તાંહાં લગી દીવસમાં દર બેબે કલાકે અને રાતરે દર તરણ કલાકે ધવાડવું. બીજે અને તરીજે મહીને દર તરણ કલાકે દીવસમાં અને દર ચાર કલાકે રાતરે અને ચોથે મહીનેથી દર ચાર કલાકે દીવસમાં અને રાતરે માતરે બે વખતજ ધવાડવું. રાતના છેક દશ વાગતે ધવાડોને સુવારવું, આખી રાત કાંઈ પણ આપવું નહી અને સહવારના પાંચ વાગતાથી ધવાડવાનું પાછું સહરૂં કરવું. એમ કીધાથી બચાંને તેમ માએને પણ ફાયેદો થાયેછે. તેણીની તનદરોસતી બરાબર જલવાઈ શકાયેછે અને રાતરે પુરતી થાક લેવાને બની આવેછે. જો બચાંને વારેઘડીએ ધાવવાની ટેવ પાડી હોયેતો બચું રાતના ઘડી ઘડી કાયેર કરેછે અને તેથી માએ પોતાની તનદરોસતી જાલવી શકતી નથી.

૬૧૧—એટલી સાદી સમજણ નહી રાખીયાથી માએને કેટલું સોશવું પડેછે તેનો ખેયાલ થઈ શકતો નથી. એવી બરાબર વખતની ટેવ નહી પાડીયાથી માએ ચીરડાઉ થઈ જાયેછે, એટલુંજ નહી પણ બચું પણ ચીરડાઉ થાયેછે; વલી તેને કવખતે ખોરાક મલેછે તારે તે પુરતો મલી શકે નહી અને તેથી માએ અને બચું બેઉ હેરાન થાયે તેમાં નવાઈ શુંછે.

ડા૦—મેં એક ચોપડીમાં વાંચીયુંછે જે જાનવરો પોતાના બચ્ચાં ને તવલાવો તવલાવીને પછી દુધ આપેછે. જારે માએ જુવેછે કે હવે બચ્ચાંને ખરેખર ભુખ લાગીછે તારેજ તે ધાવવા દેછે; કવખતે તે કદી પણ ધાવવા દેતો નથી. જારે જાનવરોમાં એટલી બધી અટકલ હોયે તારે માણસો સાદી સમજ રાખે નહી એ અફશોસ કરવા જેવુંછે.

બાનુ૦—પણ ડાકટરજી ઘણી વેલા માએને દુધ પુશકલ હોયેછે અને જો તે બચાને વારેઘડીએ ધવાડેતો શું અડચણછે?

ડા૦—બાનુબાઈ, મેં તમુને હમણા સમજાવીયું કે બચ્ચાંને વારે ઘડીએ ધવાડવાથી માએને નુકસાની થાયેછે એટલુંજ નહી પણ બચ્ચાંને પણ થાયેછે. જો કદાચ માએને પુશકલ દુધ હોયે તેથી એમ નહી સમજવું કે તે સઘલું ખપમાં લાવવું જોઇયે. એમ કીધાથી તેને દુધ થોડા વખતમાં કમતર થઇ જાયેછે અને પછી બચું વધારે તવલેછે. સઘલું માફકસર હોયેતો સારૂં.

બાનુ૦—પણ તારે દુધ ઘણું હોયે તે જાયે કાંહાં?

ડા૦—જે માએને જરૂર કરતાં વધારે દુધ હોયે તેણીએ પેહેલાં થોડું દુધ બીજાં કોઈ બચ્ચાંને ધવાડીને અથવા બીજી હરેક રીતે કાહાડી નાખીને પછી પોતાનાં બચ્ચાંને ધવાડવું. જારે થાનમાં દુધ પુશકલ હોયેછે તારે તે બચ્ચાંનાં મોહોડાંમાં એકદમ પુશકલ રેડાયેછે તેથી બચ્ચું દુધ ગલી શકતું નથી અને તે ગુંગરાઈ જાયેછે. વલી એ દુધ પચી શકતું નથી, કાંયેકે તે લબ સાથે મલી શકતું નથી. જે બચ્ચાંને ધાવીયાથી માફકસર દુધ મલેછે તે દુધ લબ સાથે અછી રીતે મલેછે અને પછી તે પચી શકેછે.

બાનુ૦—પણ તારે ઘણું દુધતો એક જાતની વલી પીડા સરખું છે. તેનો કાંઈ અટકાવ થઇ શકે કે?

ડા૦—એવી માએ ઘણું પાણી પીવાનું મોકુફ કરવું; ગરમ ખોરાક ખાવો નહી; પણ હલકા ખોરાક ઉપર રેહેવું. એ પરમાણે કરવાની જરૂર પણ છે, કાંયેકે પુશકલ દુધ કદી પણ કુવતદાર હોયે નહી; તેમાં પાણીનો ભાગ વધારે હોયેછે.

વલી ધવાડવામાં એક બીજી જાણવાજોગ બાંબદ એછે કે માએ હમેશાં બેઉ થાને ધવાડવું જોઇયે. કેટલાંએક બચ્ચાં એકજ થાને ધાવવાનું પસંદ કરેછે અને માએ બચ્ચાંને લાડ લડાવીને એકજ થાને

ધાવવા દેછે પણ તેથી બીજા થાનને નુકસાની થાયેછે તેની માએ કાંઇ સમજ રાખતી નથી. વલી એકજ થાને ધવાડવાની ટેવ પાડીયાથી બચાંમાં ખોડ પેદા થાયેછે, એક બાજુ ઉપર દબાન આવીયાથી બીજી બાજુ કરતાં તેની વધમાં ફરક પડેછે અને તેથી બચાંના બદનમાં વાંક આવેછે વલી એજ ખરાબ ટેવને લીધે ઘણા બચાં આંખે બારાં થાયેછે. તેઓને એક તરફ આંખનો દોલો ફેરવીને જોવાની ટેવ પડી જાયેછે અને તેથી તેઓ બારાં બનેછે.

એ ઉપરથી સમજ પડશે કે જરા સાદી સમજ રાખીયાથી દરેક માએ પોતાનાં બચાંને તનદરોસત રીતે ધવાડી શકેછે; અને આજે જે ધવાડનારીનો ખપ પડેછે તેનું ખરૂં કારણ ધવાડવાની બાબદમાં બેસમજ સીવાએ બીજું કાંઇ નથી.

હવે, હું રજા લેઉછું.

પરચુટણ.



MISCELLANEOUS.

ગટરો વીશે ડાકટર લમજડનના વીચાર—(૩૫૧ મે પાનેથી સાધણ.) ગટરમાં સુખીય તરણ જાતની જેહેરી હવા હોયેછે; કારબાનીક આસીડ ગેયાસ, સલફીયુરેટેડ હાઇડરોજેન અને કોલ ગેયાસ; કોલ ગેયાસ (જે હાલ બાળવામાં આવેછે તે) કાંઈ પેદા થતી નથી પણ નલીઓમાહેથી ગલીને બાહેર જમીનમાહેથી ગટરોમાં પસાર થાયેછે. એ ગેયાસ હવા સાથે મલીને મોટે આવાજે ફુટેછે તેથી ધાસતી ભરેલીછે.

સલફીયુરેટેડ હાઇડરોજેન ગેયાસ ઘણી જેહેરી હવાછે અને જો હવામાં દર લાખ ભાગે એક ભાગ એ ગેયાસનો હોયેછેતો તે જાનની નુકસાની કરેછે.

કારબાનીક આસીડ ગેયાસ પણ ઘણી નુકસાનકારકછે. ગટરોની હવામ તેનું પરમાણ સેંકડે .૫ થીતે ૨.૩ લગી રેહેછે. એને પારખવાની રીત એક બલતી બતીછે, પણ તે ઉપર પણ ભરૂશો રાખવો નહી જોઇયે કાંયેકે જાં(જાન સલામત નહી રેહે તાહાં બતી બલી શકેછે. એ જેહેરી હવાઓ પે થવાનો અટકાવ કદી પણ થઈ શકે નહી, અને આપણા હાથમાં જેમ બ તેમ એ હવા કાહાડી નાખવાના ઉપાયે કીધા સીવાએ બીજું કાંઇ પણ રહ

નથી. હવે એ હવા કાહાડી નાખવાને સાધારણ ઉપાયો શું કામ લગાડેછે તે તપાસી જોઇયે. પેહેલાં રસતાની સપાટી બરાબર ગબારાં પાડેલાં હોયેછે. એઓની તરફેણમાં એટલુંજ કેહેવાનું છે કે રસતાની બેઉ બાજુના ઘરોથી એક સરખી દુર જગા માહેથી અધુરી રીતે એ હવાઓ નીકલેછે; બાકીનું સઘલી રીતે એ ગબારાં વાંધા ભરેલાંછે. નલીઓની મારફતે એ હવા કાહાડી નાખવાનું પેહેલવેહેલાં ઠીક લાગેછે અને જો સઘલાં ઘરો એકસરખાં અને એક ઉંચાઇના હોયેતો એ રીત ચાલી શકે; પણ પરેલના રસતાનો દાખલો લેવો, અને નલીઓનો ગુચવણ ભરેલો દેખાવ ઉપર નજર કરો; તે નલીઓનો મુકવાનો, દરૂસત કરવાનો, રંગ લગાડવાનો, અને તે ઉપર ચોકસી રાખવાના ખરચ ઉપર વીચાર કરો; અને નીચેના દાખલા ઉપરથી દાખલો પકડો:—

પારીસ શેહેરમાં એક ઘરના ઓરડામાં એકક પછી તરણ જુવાન શખસ રહી ગયા અને દરેક જણ થોડા મહીનામાં મરણ પામીયા. મી० ડી આરસેટને તેની તપાસ કરવાને ફરમાવીયું અને તેને માલમ પડાયું કે ઉપરના મારના વાડાનો એક નલ દીવાલમાહેથી નીચે પસાર કીધેલો હતો, એ નલ ગલતો હતો અને તેથી દીવાલ ભીની રેહેતી હતી; પણ ઓરડામાં કાંઇ વાસ આવતો નહી હતો. તે નલને દરૂસત કીધો અને પછી જે શખસ આવીને રહેયો તેને કાંઈ પણ અલવલ થઇ નહી

અહીં (મુંબઈ શેહેરમાં) જેહેરી હવાઓ પેદા થાયેછે તેનો એક દાખલો હું આપુંછું. ૧૩ મી મેએ અરસકીન રોડ તરફના બોરાહ સટરીટના એક ઘરનો કુવો સાફ કરતાં એક જુવાન માણસ મરી ગયો. પાણી કાહાડી નાખીયા પછી મરનાર સાથ બીજા બે માણસો કુવામાં ઊતરીયા; મરનાર કાદવથી તોપલી ભરવા ગયો, પણ હજુરતો ભરવાનું શીરૂ કરેછે એટલાંમાંતો તેને ગોલી વાગી હોયે તેમ બેસુધ થઇને પડીયો. બીજા બે જણ મોટા ભાગે જીવથી બંચીયા. તે માહેનો એક જણ કેહેવા લાગો કે આગલ એક વખતે તેણે એ કુવો સાફ કીધો હતો પણ તે એટલો ખરાબ હાલતમાં હતો નહી; તેણે કહીયું કે મરનાર હજુરતો કાદવને હીલવતો નથી એટલાંમાં પડીને મરણ પામીયો; અને તે પોતે પણ બેસુધ થયો હતો પણ તે બંચી ગયો. કુવાના કાદવની તપાશ થઈ શકી નહી કાંયેકે તે પાછો પાણીથી ભરાઈ ગયો હતો, પણ એકદમ જેહેરી હવા અને તે કારબાનીક આસીડ ગેયાસ નીકલી હશે તેમાં કાંઇ પણ શક નથી. એવા બીજા સાત દાખલા નોંધાયેલા જણાયેછે અને જારે ઉઘાડા કુવામાં એવી જેહેરી હવા પેદા થાયે તારે એક બંધીયાર ગટરમાં ૮૫ થાતે ૯૦ ડીગરીની ગરમીમાં શું થાયે તેનો વીચાર સેહેલથી થઇ શકશે.

ઉંચા નલોની ભલામણ કરવામાં આવેછે, પણ તેઓ મુકવાને ઘણા મોંઘા પડેછે તેટલા માટે તેઓ કામ કરી શકશે કે નહી તે જાણવાની જરૂરછે. હવાનો આવજાવ નલની બાહેરની અને અંદરની ગરમી ઉપર આધાર રાખેછે. હવે એ બાબદમાં નલો ઠીક કામ કરી શકેછે; પણ મી० [illegible] એક વાંધો ઉઠાવેછે કે જાંહાં નહી જોઇયે તાંહાં હવાનું [illegible]

તેથી જાંહાં જરૂર હોયે તાંહાં હવાનું જોર કમતર રેહેછે અને તેથી તે બ રાબર કામ કરી શકતું નથી.

વલી ગલીચ હવાને ચોખી કરવાના ઉપાયો કામે લગાડવામાં આવેછે; પણ તેની પણ વલી અડચણોછે. જો જેહેરી હવા પેદા થતાં અટકાવ ક રવો હોયેતો ગલીચી સાફ કરવાની દવાઓ ગટરના મોહોડાં આગલ રાખવી જોઇયે; પણ તે બની શકે એવું નથી. ગલીચી સાફ કરવામાં કોલસો સ ઉથી સરસછે; તે અહીં કામે લગાડીયુંછે, પણ આશા રાખીયા બરાબર કા મ થઈ શકીયું નથી; તેને બદલે ઉલટી હવાની આવજાવમાં અટકાવ થયો છે અને ગરમી વધીછે.

જોકે ગટરની હવા ઘણી જેહેરીછે તોયપણ એટલી વાતતો ચોકસછે કે જાંહાં ગટરો બાંધવામાં આવીછે અને તે ઉપર સંભાલ અને મેહેનત લેવા યેછે તાંહાં લોકોની તનદરોસતીમાં દેખઇતો સુધારો થાયેછે; અને એ પણ ખરૂંછે કે તેથી મુંબઈને પણ ઘણો ફાયેદો થાયે. જમીનની સપાટી ઉપ ર વરસાદનું પડતું પાણી કાહાડી નાખવાની વેતરણની ઘણી જરૂરછે. કા પટન તુલાક કેહેછે કે હાલની ગટરોથી એ સઘલું પાણી નીકલી જાયેછે; અ ને જાણે તેના બોલોની સચાઇ પુરવાર કરવાને માટે ગયા આગસટ મહીના ની મીસાલે મારતોલ વરસાદ આવીયોછે. ૨૭ સી જુને ૨૮ કલાકમાં ૧૪ ઇંચથી વધારે વરસાદ પડીયો હતો. જારે વરસાદ પડતો હતો તારે હું આ નીચે જણાવેલી જગા ઉપર ગયો હતો;—તારદેવ, ફાકલંડ રોડ, ખેત વાડી, ગીરગામ, બરીચ કાનડી રોડ, મેદાન, બોરીબંદર, માંદવી, ચકલો, મારકીટ, અરસકીનરોડ, નલ બજાર, પરેલ રોડ, ભાંયેખલા, આગરી પા ડા, અને કામાઠીપુરા; અને એ સઘલી જગામાં એવી એક નીચલી જગા માલમ પડી નહી હતી કે જાંહાં થોડું અથવા વધુપાણી ભરાઇ નહી ગયું હોયે.

બેલાસીસ રોડની પાસે ૪ ઇંચ ઉંડાઇનું પાણી ભરાયેલું હતું. ફાકલંડ રોડના રસતા ઉપર આડું પાણી વેહેતું હતું. ગીલડર સટરીટમાં મારા ઘો ડાના તંગ લગી પાણી આવતું હતું. ખેતવાડીમાં તેથી પણ ઉંચું આવતું હ તું. અરસકીન રોડની મારકીટમાં અને તેની આસપાસ લોકો જાણે પાણી મા તરતાં હતા, અને મેદાનમાં ગુડણ લગી પાણી હતું. નીચલાં ઝુપડાં અ ને ચાલમાં રેલ આવી હતી; અને ઘણાં સારાં ઘરો જાણે ધોઇ કાહાડીયાં હો યે એવાં લાગતાં હતાં. એજ જગા ઉપર બીજે દાહાડે હું ગયો હતો અને આખા ફલાટસથી તે મેહેમ લગીનો લટો લેઇને પરેલ તરફથી પાછો આવીયો. એ વખતે શેહેર કોડું હતું પણ એણીગમ પેલીગમ છુટે છવાઇએ પાણી એકઠું થયેલું હતું; પણ રસતાઓ સઘલા કોડા હતા; સઘલું પાણી ધસડાઇને ભાયે ખલાથી તે મેહેમ અને વરલી વચેના ફલાટસમાં એકઠું થયેલું હતું.

એવા રેલ સરખા વરસાદ ઉપરથી માલમ પડેછે કે હાલની ગટરોને ર સતે સપાટી ઉપરનું પાણી ચાલીયું જાયે; અને જો તેને સુધારવામાં આવેતો ઘણી જડફથી તેમ પુરતી રીતે થઈ શકે. (સાધણછે.)